

孕期心理调适 与 全程保健

倩编
陈主

北京大学第一医院妇产科主任医师、教授
中华医学会围产医学分会常务委员兼秘书长



电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

孕期心理调适与全程保健 / 陈倩主编. -- 北京 : 电子工业出版社, 2016.1

ISBN 978-7-121-27564-7

I. ①孕… II. ①陈… III. ①孕妇—心理保健 IV. ①B844.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第269690号

策划编辑: 周 林

责任编辑: 周 林

印 刷:

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 889×1194 1/24 印张: 10 字数: 264千字

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

定 价: 49.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



前言

P R E F A C E

怀孕生娃是一件再自然不过的事情了，惶恐紧张、过于焦虑是大可不必的。偷偷告诉你：好多网友在论坛上所说的孕吐，大多数人也并不是很厉害，感觉就是有些不舒服，吃点水果、零食就可以缓解；唐筛其实就是一次普通的孕检，大多数人都能一次通过；让孕妈妈忐忑万分的畸形儿的概率其实非常非常低，低到只有1/10000……

很多人对怀孕的恐惧，本质上是对孕育过程的不了解。当你了解了，就不会再感到害怕了。

本书首次尝试以孕妈妈的心理为主线，解答了让孕妈妈感到忧心的各种问题，让孕妈妈从不淡定慢慢淡定下来，安享愉悦的孕期。

书中详细介绍了孕前、孕中、产后的各类孕产知识，包括孕妈妈、胎宝宝每个月的身体变化、营养饮食指南、生活保健重点、轻松胎教方案，还有真实孕妇产检全过程跟踪，全方位追踪孕期生活的方方面面，给你一个女皇般的孕育经历。

各位新晋孕妈妈们，千万不要惊慌，你不是一个人在战斗。你是众多怀孕大军中的一员，跟其他孕妈妈一样正经历着人生中最美妙、最神奇的十个月孕育时光。

绪论 怀孕过程全图解，知道了你就不害怕 14



Part1 备孕 放松心情等待，中奖百分百

心情好是备孕的开始，你懂的	20	基础体温上升	31
怀孕，顺其自然最好	20	容易感到疲劳	31
树立自信	20	呕吐	31
进行孕前检查是对胎宝宝负责的表现	21	乳房变大、疼痛	31
找准排卵期，让你早日好“孕”	22	好“孕”来了，你可要 HOLD 住	32
基础体温测量法	22	同房后多少天能用试纸测出是否怀孕	32
排卵试纸测量法	24	怎样根据 HCG 数据判断胚胎是否正常	32
保持最佳生理状态——激素的秘密	25	怀孕后出现月经期见红别紧张	33
雌激素是女性的基础激素	25	便宜好用的验孕试纸测试怀孕	33
孕激素也是怀孕不可或缺的	26	疑似怀孕的闹剧——假怀孕	34
黄体是孕激素的分泌者	27	心理期盼怀孕	34
黄体功能异常的两大表现	28	疾病所致	34
调整内分泌系统才是根本	28	二胎，你能买单吗？	35
吃些助孕的食物	29	两次分娩的间隔时间有讲究	35
大豆异黄酮能双向调节女性体内的雌激素	29	呵护好子宫，二胎想不来都难	35
酸奶帮助调节体内的微生态环境	29	摘环后，妈妈们请不要马上要二胎	36
孕前服用叶酸，预防胎宝宝畸形	30	怀二胎的年龄别太大	37
叶酸的作用	30		
哪些备孕女性需要重点补充叶酸	30		
提前了解一些早孕征兆	31		
月经推迟 1 周以上	31		



Part2 孕1月 难以置信！喜悦中夹杂紧张

孕早期（孕1月～孕3月）

一天带量营养食谱推荐

排除让孕妈妈不淡定的孕1月疑问

妈妈、宝宝变身记

孕1月 胎宝宝发育所需的重点营养

孕1月 孕妈妈所需的重点营养

孕1月 饮食 放心

孕1月重点营养：叶酸

孕1月饮食原则：选择自己喜欢吃的

孕1月饮食宜忌速查

能量与孕前维持平稳

吃点补气血的食物

不宜吸烟、饮酒

远离刺激性食物

韭菜炒豆芽 开胃

猪肚大米粥 补气补血

孕1月 生活 安心

有了倦怠感就要多注意休息了

不要再做剧烈运动了

保持外阴的清洁

避免性生活

可以适当做一些家务或运动

怀孕了，这些数据是必须要知道的

控制好体重，让你长胎不长肉

远离辐射，预防胎宝宝畸形

孕1月 运动 舒心

枕臂侧躺

坐姿聆听

瑜伽呼吸

孕1月 胎教 开心

平静状态是胎教的最好时机

孕妈妈要保持心情愉悦，听胎教音乐时间不宜太长

胎宝宝喜欢重复

随时关注胎宝宝

胎教对孕妈妈意义非凡





Part3 孕2月 忐忑、易怒、依赖感

排除让孕妈妈不淡定的孕2月疑问

妈妈、宝宝变身记

孕2月 胎宝宝发育所需的重点营养

孕2月 孕妈妈所需的重点营养

孕2月 饮食 放心

孕2月重点营养：维生素C

孕2月饮食原则：适当增加优质蛋白质

孕2月饮食宜忌速查

多喝水，保证羊水充足

选择可减轻早孕反应的食物

60 远离易致流产的食物 65

62 不要吃油条了 65

63 大白菜炒鸡蛋 润肠道，健脾益胃 66

63 番茄炒冬瓜 缓解孕吐 66

64 孕2月 生活 安心 67

64 确定怀孕后，选择“情投意合”的医院 67

64 不宜自行用止吐药 67

65 尿频不用紧张 67

65 白带增多，仔细呵护 68

65 警惕早期腹痛 68

安排好工作，不要让怀孕成为被炒掉的借口 69

孕2月 运动 舒心 70

腿部伸展运动 70

向上伸展运动 71

孕2月 胎教 开心 72

故事胎教：虎大王吃桃子 72

美育胎教：孕妈妈、胎宝宝一起来欣赏美 73

动动脑筋：门萨测试 74

孕2月产检 这个月你可以建档了 75

淡定孕妈妈爆笑记事 老婆大人升级做女神 76





Part4 孕3月 担心没有怀孕、难受、担忧体重增加

排除让孕妈妈不淡定的孕3月疑问	80	孕3月生活安心	87
妈妈、宝宝变身记	82	怀孕后要穿合适的胸罩	87
孕3月胎宝宝发育所需的重点营养	83	怀双胞胎的孕妈妈如何保养	87
孕3月孕妈妈所需的重点营养	83	注意口腔卫生，避免牙龈出血	88
孕3月饮食放心	84	选对孕期睡眠姿势，睡个“饱觉”	89
孕3月重点营养：维生素B ₆	84	孕期安眠小技巧	89
孕3月饮食原则：多补充微量元素	84	孕3月运动舒心	90
孕3月饮食宜忌速查	85	手操	90
尽量选择想吃的食物	85	脚操	91
适量多吃天然酸性食物	85	孕3月胎教开心	92
忌食高糖食品	85	故事胎教：熊丫头的玫瑰红裙子	92
忌过量摄入鱼肝油和含钙食物	85	手影游戏：变，变，变，变出小动物	93
鸡蛋炒丝瓜 养心除烦，安神固胎	86	和胎宝宝一起唱儿歌	94
肉片炒香菇 增强身体的抗病能力	86	孕3月产检 NT检查，核实孕周，进行早期排畸	95



Part5 孕4月 听到胎动好感动、疑虑、矛盾

孕中期（孕4月～孕7月）		孕4月胎宝宝发育所需的重点营养	103
一天带量营养食谱推荐	98	孕4月孕妈妈所需的重点营养	103
排除让孕妈妈不淡定的孕4月疑问	100	孕4月饮食放心	104
妈妈、宝宝变身记	102	孕4月重点营养：钙	104

孕4月饮食原则：饮食“解禁”	104	掌握缓解疲劳困乏的技巧	108
孕4月饮食宜忌速查	105	预防妊娠高血压疾病的妙招	109
孕妈妈巧补碘	105	孕4月 运动 舒心	110
可以适量吃一些芝麻酱	105	平衡式瑜伽	110
不宜吃蜂王浆进补	105	树式瑜伽	111
不必大吃大喝	105	孕4月 胎教 开心	112
鲜榨橙汁 提高免疫力	106	故事胎教：乌鸦喝水	112
鸡蛋豆腐羹 补充钙质	106	通过画画来和胎宝宝沟通吧	113
孕4月 生活 安心	107	来读读王维的山水诗吧	114
选衣服实战篇	107	孕4月产检 大部分孕妈都能一次轻松过唐筛	115
缓解腰酸背痛的妙方	108		



Part6 孕5月 喜欢躲在家里、惊讶、心神不宁

排除让孕妈妈不淡定的孕5月疑问	118	不宜吃皮蛋	123
妈妈、宝宝变身记	120	不宜只吃精米精面	123
孕5月 胎宝宝发育所需的重点营养	121	番茄炒草菇 预防孕期贫血	124
孕5月 孕妈妈所需的重点营养	121	蒜蓉空心菜 防治便秘	124
孕5月 饮食 放心	122	孕5月 生活 安心	125
孕5月重点营养：维生素D	122	多接受阳光的爱抚	125
孕5月饮食原则：多注意饮食，预防妊娠贫血	122	职场孕妈的减压妙招	125
孕5月饮食宜忌速查	123	孕妈妈如何站立、端坐和起卧	126
荤素搭配	123	及早预防妊娠纹	127
孕期宜多喝粥	123	室内开空调，注意换气、控制温度	127

有的孕妈妈现在还有妊娠反应

127

孕5月 运动 舒心

128

幻椅式

128

推墙下犬式

129

孕5月 胎教 开心

130

胎教故事：智惩大灰狼

130

折千纸鹤的手工课堂

132

孕5月产检 B超帮你再次进行重大畸形的筛查 133



Part7 孕6月 爱回忆往事、急躁、有挫折感

排除让孕妈妈不淡定的孕6月疑问

136

妈妈、宝宝变身记

138

孕6月 胎宝宝发育所需的重点营养

139

孕6月 孕妈妈所需的重点营养

139

孕6月 饮食 放心

140

孕6月重点营养：铁

140

孕6月饮食原则：少食多餐

140

孕6月饮食宜忌速查

141

多吃防止妊娠斑的食物

141

多吃含膳食纤维的食物

141

不要盲目滥补维生素

141

不宜多吃快餐

141

西芹黄瓜汁 清热，利尿，消肿

142

萝卜烧牛肉 提高免疫力

142

孕6月 生活 安心

143

发生腿抽筋时怎么办

143

如何缓解孕期疼痛

144

睡会儿午觉，精神好

144

孕期游泳，好处多

145

孕6月 运动 舒心

146

简易起跑式

146

简易侧板式

147

孕6月 胎教 开心

148

认识“父”、“母”这两个字吧

148

孕6月产检 糖尿病筛查让你不做“糖”妈妈 149





Part8 孕7月 幸福感、健忘、被分娩困扰

排除让孕妈妈不淡定的孕7月疑问	152	孕7月 生活 安心	159
妈妈、宝宝变身记	154	数数胎动，更安心	159
孕7月 胎宝宝发育所需的重点营养	155	远离孕期便秘，母婴都健康	160
孕7月 孕妈妈所需的重点营养	155	孕期贫血要注意	160
孕7月 饮食 放心	156	孕妈妈出门需要带“保镖”	161
孕7月重点营养：维生素B ₁	156	遭遇胃灼热也不用怕	161
孕7月饮食原则：补充DHA	156	孕7月 运动 舒心	162
孕7月饮食宜忌速查	157	两腿分开半蹲	162
多吃含钙食物	157	半坐式	162
宜吃香蕉、牛奶、海鱼等	157	伸展四肢	163
不宜多吃动物肝脏	157	孕7月 胎教 开心	164
糖醋藕片 补充多种营养素	158	故事胎教：做白日梦的小女孩	164
紫米红豆桂花粥 利尿消肿、防治便秘	158	好玩的树叶贴画	166
		孕7月产检 乙肝抗原检查	167
		淡定孕妈妈爆笑记事 怀孕后每天的生活轨迹	168





Part9 孕8月 担心宝宝健康、对梦境感到好奇

孕晚期（孕8月～孕10月）

一日带量菜谱推荐

172

排除让孕妈妈不淡定的孕8月疑问

174

妈妈、宝宝变身记

176

孕8月 胎宝宝发育所需的重点营养

177

孕8月 孕妈妈所需的重点营养

177

孕8月 饮食 放心

178

孕8月重点营养：碳水化合物

178

孕8月饮食原则：少食多餐，忌过咸、过甜、
过油腻、过刺激食物

178

孕8月饮食宜忌速查

179

多吃一些紫色食物

179

对抗孕晚期水肿

179

不宜大量进补

179

番茄炒土豆片 补充碳水化合物

180

玉米面发糕 增加膳食纤维摄入量

180

孕8月 生活 安心

181

孕妈妈妊娠晚期不宜再远行

181

锻炼缓解尿频、漏尿

181

孕妈妈体重不宜增长过快

182

为母乳喂养早早做准备

182

孕8月 运动 舒心

184

三角式

184

坐立伸展式

185

孕8月 胎教 开心

186

胎教故事：司马光砸缸

186

深入认识“爱”

188

孕8月产检 时刻注意身体的“风吹草动”

189





Part10 孕9月 更急切、更敏感、渴望独处

排除让孕妈妈不淡定的孕 9 月疑问	192	孕 9 月 生活 安心	199
妈妈、宝宝变身记	194	孕晚期的疼痛，不必担心	199
孕 9 月 胎宝宝发育所需的重点营养	195	待产包准备好，住院不再手忙脚乱	200
孕 9 月 孕妈妈所需的重点营养	195	胎膜早破的居家紧急处理	201
孕 9 月 饮食 放心	196	避免去拥挤的公共场所	201
孕 9 月重点营养：膳食纤维	196	孕 9 月 运动 舒心	202
孕 9 月饮食原则：多吃缓解便秘的食物	196	侧卧抬腿式	202
孕 9 月饮食宜忌速查	197	站立扭转式	203
饮食要以量少、丰富、多样为主	197	孕 9 月 胎教 开心	204
多吃高锌食物有助于分娩	197	故事胎教：捞皮球	204
孕晚期孕妈妈不宜过胖	197	儿歌简笔画：电扇	206
不宜吃烧烤食物	197	孕 9 月产检 B 超评估胎宝宝有多重，有多高	207
菠菜炒猪肝 补铁补血	198	淡定孕妈妈爆笑记事 一孕真的傻三年???	208
花生红枣蛋糊粥 补血，补充体力	198		



Part11 孕10月 期盼、害怕、担心

排除让孕妈妈不淡定的孕 10 月疑问	212	孕 10 月 饮食 放心	216
妈妈、宝宝变身记	214	孕 10 月重点营养：维生素 K	216
孕 10 月 胎宝宝发育所需的重点营养	215	孕 10 月饮食原则：吃一些高热量的食物	216
孕 10 月 孕妈妈所需的重点营养	215	孕 10 月饮食宜忌速查	217

宜补充维生素 K	217	腹部瘙痒怎么办	221
产前吃些巧克力	217	“瓜熟”而不“落”怎么办	221
剖宫产前不宜进补人参	217	临产前不能偷懒	221
虾仁炒芹菜 促进胎宝宝大脑发育	218	孕 10 月 运动 舒心	222
小米山药粥 预防便秘	218	雨刷式	222
孕 10 月 生活 安心	219	坐式	223
做好随时分娩的准备	219	孕 10 月 胎教 开心	224
胎宝宝还未入盆怎么办	220	故事胎教：小王子与他的花	224
高龄初产妇一定要剖宫产吗	220	多看看漂亮的宝宝	226
临产的迹象关乎母婴安全，一定要熟悉	220	孕 10 月产检 按周产检，保证母婴健康	227



Part12 分娩 顺利卸货，肚子江湖的风波原来只是传说

分娩来不及进医院怎么办	230	第三产程：娩出期	235
五步拉梅兹呼吸法让你顺利分娩	231	顺产的疼到底有多疼	236
分娩时如何用力	232	分娩痛到底是怎么回事	236
分娩时用力的方向性	232	PRI 疼痛评分示意图让你对分娩痛明明白白	236
分娩时用力的有效性	232	缓解分娩痛的方法，让你心中有数	237
合适的待产姿势有利于缩短产程	233	顺产转剖宫产——生产的特殊情况	238
待产姿势	233	什么情况下要选择剖宫产分娩	238
分娩姿势	233	剖宫产的全过程	238
顺产必知三个关键阶段	234	剖宫产后的注意事项	239
第一产程：宫颈开口期	234		
第二产程：分娩期	235		



绪论

怀孕过程全图解，知道了你就不害怕

孕1月（1~4周）



胎宝宝的成长

身长：1~2厘米 体重：1克

- 着床的受精卵分成3胚层，逐渐分化出大脑和脊髓构成的神经系统，以及血管和心管构成的循环系统，并开始输送血液。

孕妈妈的变化

子宫：鸡蛋大小

- 没有怀孕症状。
- 有些孕妇偶尔出现浑身无力或类似感冒的症状。

- 怀孕3周快结束时可能出现轻微孕吐。

需要注意的事儿

- 戒烟酒等有害物，远离猫、狗等宠物，避免病毒感染。
- 记住从排卵日到下次月经开始的时间内，禁做CT、X光检查。
- 本月要接受的检查：小便检查（确认是否怀孕）。

孕2月（5~8周）



胎宝宝的成长

身长：2厘米 体重：4克

- 头占胎体的一半，能分辨出眼、耳、鼻、口了。
- “尾巴”消失，手和脚形成。
- 视觉神经和听觉神经快速发育。
- 心脏初具雏形，8周时通过B超可见到胎心搏动。

孕妈妈的变化

子宫：柠檬大小

- 多数孕妇开始出现恶心、呕吐等症状。

- 基础体温升高已持续3周以上。

- 乳房微胀。
- 容易感到困倦，不安。

需要注意的事儿

- 怀孕6周后可确认是否为双胞胎，如果是人工授精或试管婴儿，则还需要第二次确认。
- 此时是胎宝宝器官形成期，若服药则要告知医生。
- 本月要接受的检查：阴道检查、阴道超声波检查。

胎宝宝的成长

身长：9厘米 体重：20克

- 内脏器官发育几乎完成。
- 四肢已经可以活动。
- 面部轮廓更加分明。

孕妈妈的变化

子宫：拳头大小

- 膀胱受压迫，小便次数增多。
- 乳房变大、变硬。
- 乳头颜色开始变深，并有疼痛感。

- 阴道乳白色分泌物增多。

需要注意的事儿

- 胎盘不稳，有流产危险，活动时要当心，注意保暖。
- 由于出汗及分泌物增多，需要经常洗热水澡。
- 本月要接受的检查：初期精密超声波检查、绒毛膜细胞检查。

孕3月（9~12周）



胎宝宝的成长

身长：16~18厘米 体重：110~120克

- 脸部出现绒毛，皮肤呈深红色，无皮下脂肪，内脏器官各居其位，开始出现呼吸运动。
- 生殖器官形态已经形成，可以确认性别了。

孕妈妈的变化

子宫：小孩头部大小

- 多数孕妇孕吐逐渐消失，食欲增加。

- 子宫变得像小孩头部一样大，用手触摸下腹部，能感觉隆起。
- 支撑子宫的韧带紧绷，胯部和腰部偶尔会疼。

需要注意的事儿

- 此时是胎宝宝开始对声音做出反应的时期，可以进行音乐胎教。
- 本月要接受的检查：超声波检查。

孕4月（13~16周）



胎宝宝的成长

身长：约25厘米 体重：300克

- 手部运动活跃，开始长出头发和指甲。
- 听觉发育迅速，能够感觉到外部声音。
- 不仅能表现出喜怒哀乐，还会做出表情。

孕妈妈的变化

子宫：成人头部大小

- 体重增加，下腹凸起。
- 有些孕妈妈开始感觉到胎动，就像有小球在肚子里滚动的感觉。

- 乳腺发育，并开始分泌黄色的液体。

需要注意的事儿

- 胎动开始，经常让胎宝宝听到父母的声音，和胎宝宝交流，可以增强亲子感情。
- 通过食物和营养素，增加铁和钙的摄取。
- 本月要接受的排查：畸形儿排查、羊水检查。

孕5月（17~20周）



孕6月（21~24周）



胎宝宝的成长

身长：28~30厘米 体重：650克

- 在羊水中自由伸展，经常变换姿势。
- 全身开始覆盖胎脂，皮肤仍为皱缩状。
- 头发变浓，长出眉毛和睫毛。
- 会吞咽羊水，开始排尿。

孕妈妈的变化

子宫：子宫底高度20~24厘米

- 腹部凸起明显。
- 下肢可能出现静脉曲张。

需要注意的事儿

- 子宫变大，开始压迫经脉，可能引发静脉曲张，需要调整站与坐的姿势，适量运动。
- 注意清洗乳头，但不可过度刺激。
- 做母乳喂养的准备，经常按摩乳房。
- 本月要接受的检查：中期精密超声波检查、胎心音检查。

孕7月（25~28周）



胎宝宝的成长

身长：35~38厘米 体重：1千克

- 皮肤变得红润。
- 内脏发育更完善，但呼吸功能和肌肉发育还未成熟
- 有重复吞咽羊水的动作。

孕妈妈的变化

子宫：子宫底高度24~28厘米

- 腹部经常有紧绷感，胎动也更加频繁了。
- 子宫增大压迫血管，开始有腰痛、静脉曲张、痔疮等不适。

张、痔疮等不适。

- 新陈代谢消耗的氧气量加大，活动时易气喘吁吁。

需要注意的事儿

- 胎宝宝能分辨出不同的声音，要坚持给胎宝宝朗读各种书籍，进行胎教。
- 肚子凸出很多，适当多走路，累了就要休息。
- 本月要接受的检查：妊娠糖尿病检查、贫血检查。

孕8月（29~32周）



胎宝宝的成长

身长：40厘米 体重：1.5千克

- 头部明显增大，脑细胞和神经细胞连接在一起并开始活动，此时即使早产，生存概率也比较高。
- 对声音能快速做出反应了。
- 完全睁开眼睛了。

孕妈妈的变化

子宫：子宫底高度26~30厘米

- 腹部会忽然间有紧绷感，用手摸感觉像球

一样硬实，每天出现4~5次的紧绷感是正常的。

- 乳房变大，乳头和乳晕的颜色变得更深。

需要注意的事儿

- 每月1次的定期检查增加到2周1次，此时是初乳形成期，有空就做乳房按摩。
- 可能会出现早产或妊娠中毒症，需特别注意。
- 本月要接受的检查：超声波检查、蛋白尿检查。

胎宝宝的成长

身长：45~46厘米 体重：2.6千克

- 皮下脂肪增多，面部褶皱消失，身体呈现新生儿的模样。
- 头朝下准备迎接分娩，但有些胎宝宝到预产期为止还保持着头部向上的体位。
- 每天有500毫升小便。

孕妈妈的变化

子宫：子宫底高度27~32厘米

- 如有见红、阵痛及破水时，立即去医院。

胎宝宝的成长

身长：50厘米 体重：3千克

- 为了分娩下降到骨盆内。
- 内脏功能更加完善、肌肉发达、有抵抗力，做好随时出生的准备。
- 胎动量比平时减少了。

孕妈妈的变化

子宫：子宫底高度29~35厘米

- 胸闷或胃部压迫感慢慢消失，食欲开始增加了。

- 外出要携带孕期保健手册，避免长时间外出。
- 子宫压迫胃、肺及心脏，会感到气喘或胸口痛。

需要注意的事儿

- 事先向医生说明需要母乳喂养，同时要求在分娩后1小时内让孩子吸吮乳头。
- 向医生说明适合的分娩环境，先做准备。
- 本月要接受的检查：超声波检查、贫血检查、阴道分泌物涂片检查。

- 子宫口和阴道变得柔软，分泌物增多。

- 要注意充分休息、睡眠、保证营养，为分娩做好体力准备。

需要注意的事儿

- 为防羊水破裂，外出时要携带医疗保险证和产妇手册，准备好卫生巾。
- 临近分娩，定期检查的次数增加至1周1次。
- 本月要接受的检查：阴道内超声波检查、非收缩性检查。

孕9月（33~36周）



孕10月（37~40周）



宝宝马上就要出生了，你想对他
说点什么？







Part1

备孕

放松心情等待，中奖百分百

羡慕



表现

看到同事的宝宝好可爱，看到孕妈妈大腹便便地走在街上羡慕不已，想着自己也能当上妈妈的幸福。可是努力了很久，每次都很失望。医生在检查身体时说，身体很好。但就是怀不上，压力好大呀！

调整

1. 放松心情，顺其自然，迟早会怀上宝宝的。
2. 坚持良好的生活习惯，为怀孕做好充分的准备。

压力很大



表现

每当自己买宽松的衣服、吃一顿丰盛的午餐、情绪波动大、请假的时候，总有人会问是不是怀孕了，好像自己除了怀孕什么都不干似的。每当过年回家的时候，家里的亲戚就会轮番上阵，问为什么还不要孩子……真的是压力山大呀？

调整

1. 尽量调整自己的生活习惯，调养好自己的身体，为怀孕创造良好的身体条件。
2. 调整心情，正确看待怀孕这件事，顺其自然最好。

爱幻想



表现

我们结婚好几年了，一直在积极地备孕，很多次梦想着升为“中队长”，可是每次都很失望，经常做梦梦见自己带着可爱的宝宝去逛街，梦见自己因为怀孕影响了工作，被老板训了……

调整

1. 怀孕是人生中的一件大事，每一对夫妻都梦想着有一个属于自己的宝宝，但是基于各种原因，往往不能如愿，这就使很多人爱幻想，其实，只要我们调整好生活习惯，放松心情，就一定能怀上的。
2. 夫妻结婚后应该做一些孕前检查，看看是否身体有什么问题，如果身体有问题就要积极治疗，没有问题就放松心情，积极备孕就可以了。

心情好是备孕的开始，你懂的



怀孕，顺其自然最好

生儿育女是人的自然生理功能，和吃饭一样简单和自然。在古代，人们就常说：食色，性也！意思是吃饭和性是人类与生俱来的本能。

愉悦的心情，可以帮助备孕女性把生理状态调整到最佳，有利于成功受孕。

在愉悦的性爱之后，接下来的复杂过程是内分泌系统和各个生殖器官去共同参与完成的。它们会自然精确地让精子和卵子顺利地去会合，进入子宫着床，接着使受精卵发育成长，一直到分娩。整个过程自动地进行着，几乎都能圆满完成！对于这样一个复杂而神奇的过程，我们最好不要去干预，更不要人为地终止甚至破坏，最明智的做法是让它顺其自然地进行下去！

树立自信

在正常情况下，每对夫妻的受孕率是20%左右，在半年内成功或不成功均属于正常，所以备孕夫妻尽可能顺其自然，不必过于心急。

夫妻双方要相信自己，相信科学，只要身体没问题，掌握了基本的生理知识，怀孕是不成问题的，不过是早一点或晚一点而已。



进行孕前检查是对胎宝宝负责的表现



检查项目	检查内容	检查目的	检查方法	检查时间
尿常规	浊度、尿色、尿比重、酸碱度、白细胞、亚硝酸盐、尿蛋白、葡萄糖、酮体、尿胆原、尿胆红素、红细胞等	有助于肾脏疾病的早期诊断，有肾脏疾病的需要治愈后再怀孕	尿液检查	孕前 3 个月
血常规	白细胞、红细胞、血沉、血红蛋白、血小板、 ABO 血型、 Rh 血型等	是否患有地中海贫血、感染等，也可预测是否会发生母婴血型不合等	采指血、静脉血检查	孕前 3 个月
生殖系统	通过白带常规筛查滴虫、真菌、感染、尿道炎症，有无子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫颈病变等	检查是否有妇科疾病，如果患有妇科炎症、卵巢囊肿及影响受孕的子宫肌瘤等，最好先彻底治疗，然后再怀孕，否则容易引起流产、早产等	阴道分泌物、宫颈涂片及 B 超检查	孕前 3 个月
肝肾功能	包含肝肾功能、乙肝病毒、血糖、血脂等项目	肝肾疾病患者怀孕后可能会加重病情，导致早产	静脉抽血	孕前 3 个月
口腔	是否有龋齿、未发育完全的智齿及其他口腔疾病	怀孕期间，原有的口腔隐患容易恶化，严重的还会影响到胎宝宝的健康。因此，口腔问题要在孕前就解决好	口腔检查	孕前 3 个月
病原体检查	弓形体、风疹、巨细胞病毒和单纯疱疹病毒	是否感染弓形体、病毒等	静脉抽血	孕前 3 个月

找准排卵期，让你早日好“孕”



要想早日怀孕，就得找准自己的排卵期，下面就介绍两种找准排卵期的方法。

基础体温测量法

基础体温测量法是根据女性在月经周期中基础体温呈周期性变化的规律来推测排卵期的方法。一般情况下，排卵前，基础体温在 36.6°C 以下，排卵后，基础体温上升 $0.3 \sim 0.5^{\circ}\text{C}$ ，从排卵前 3 天到排卵后 3 天这段时间是容易受孕期，可作为制订受孕计划的参考。

■ 基础体温曲线图

要想画出基础体温曲线图，首先要有基础体温表格。备孕女性可以在网上下载，也可以自己动手画一个。这个表格其实就是一个折线统计图，横轴坐标表示日期，纵轴坐标表示当天所测得的基础体温，然后把每天的体温连接起来就形成了基础体温趋势曲线，这样备孕女性就能很直观的了解自己的基础体温变化，从而找到最佳受孕时机（图见 P21）。

■ 测量体温的注意事项

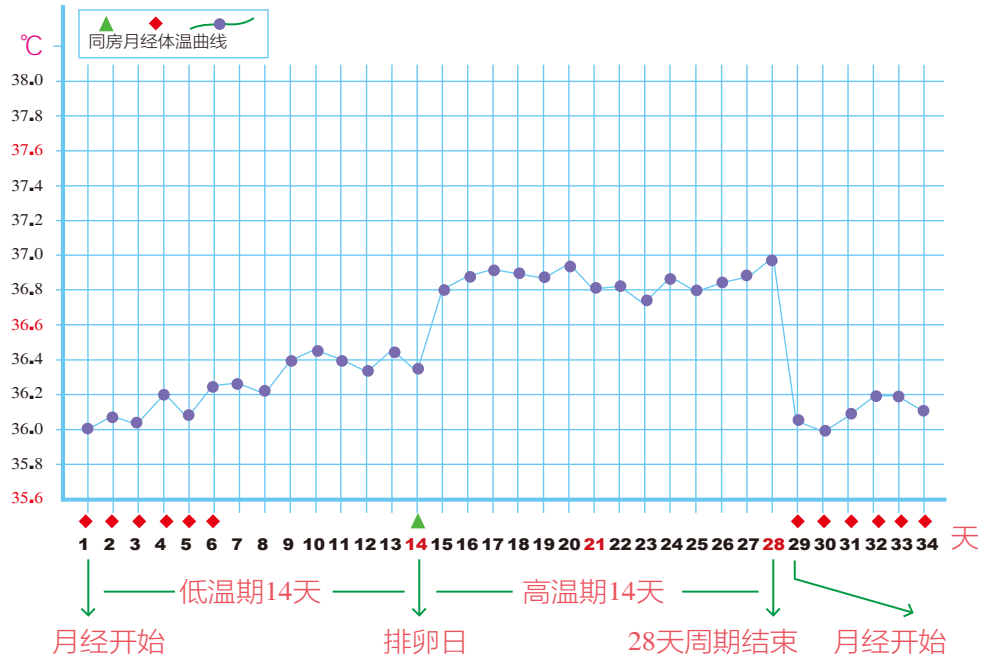
1. 用来测量基础体温的体温计，刻度最好能精确到 0.05°C ，精确到 0.1°C 也可。
2. 晚上睡觉前把体温计的刻度甩到 35°C 以下，放置在床边容易拿取、夜里翻身也不会碰到的地方，体温计周围不能有热源。
3. 第二天醒来时不要翻身、伸懒腰、上厕所等，把温度计放入口中，静卧 5 分钟后，取出来记录温度。
4. 经常倒班、上夜班、不能睡整夜觉的女性，可以将一次睡眠满 6 小时后醒来时测量的体温数值作为基础体温。
5. 最好从月经来潮第一天开始，坚持每天按时测量体温。

怀孕日记



现在检测排卵期的方法很多，如基础体温的测量、B 超的检测、激素的检测、pH 试纸、宫颈黏液的变化，但最普遍、最简单的就是基础体温的检测。

有排卵的基础体温曲线图



从上述图中，我们可以发现月经周期基础体温呈双向型，即月经前半期体温偏低，后半期体温偏高。发育成熟的女性，从月经期结束以后至排卵期开始前，其基础体温偏低，排卵期开始时基础体温降到较低点（有的人不降低），但仅为1天，此后至下一次月经开始前，体温持续升高至36.7℃左右。在排卵前3天、排卵日和排卵后体温上升的3天内同房，能大大提高受孕率。

排卵试纸测量法

卵泡是在促卵泡成熟激素（FSH）和黄体生成素（LH）的共同作用下发育成熟的。在排卵前的24小时内，LH会出现一个高峰，排卵试纸就是用来检测这个高峰的。

■ 锁定易孕期

掌握自己的月经周期，用最短的月经周期减18，最长的月经周期减11就可以得出答案，例如你的月经周期是30~32天，用 $30-18=12$ ， $32-11=21$ ，那么，易孕期就是12~21天，在这期间使用排卵试纸进行测试即可。考虑到精子和卵子的存活时间，一般将排卵日的前3天和后3天，连同排卵日在内共7天称为排卵期。在排卵期内同房容易受孕，所以，排卵期又称为易受孕期。

■ 使用方法

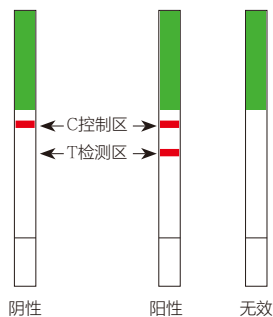
用洁净、干燥的容器收集尿液。收集尿液的最佳时间为上午10点至晚上8点。尽量采用每天同一时刻的尿样。将测试纸有箭头标志线的一端浸入尿液中，约3秒钟后取出，平放10~20分钟，观察结果。

■ 结果判定

阳性：在检测区（T）及控制区（C）各出现一条色带。T线与C线同样深，预测48小时内排卵，T线深于C线，预测12~24小时内排卵。

阴性：仅在控制区（C）出现一条色带，表明未出现黄体生成激素高峰或峰值已过。

无效：在控制区（C）未出现色带，表明检测失败或检测条无效。



■ 提示

1. 每天测一次，如果发现阳性逐渐转强，就要提高检测频率了，最好每隔4小时测一次，尽量测到强阳性，排卵就发生在强阳转弱的时候，如果发现快速转弱，说明卵子要破壳而出了，要抓住强阳转弱的时机。

2. 收集尿液前2小时应减少水分摄入，因为尿样稀释后会妨碍黄体生成激素高峰值的检测。

3. 需要注意的是，不能使用晨尿进行检测。

保持最佳生理状态——激素的秘密



雌激素是女性的基础激素

雌激素是女性体内最重要的性激素，控制着女性的生殖系统。雌激素控制着月经这个周而复始的循环过程，这一切都是从卵巢中由一个或几个卵泡发育开始的，随着卵泡慢慢长大，女性体内的雌激素慢慢增加，子宫内膜增生、加厚了，这是一层种子播种必需的土壤。当卵泡发育到一定大小，就会排出卵子，而卵泡膜形成的黄色脂肪样物质能分泌雌激素和孕激素。雌激素继续维持着子宫内膜的增厚，而孕激素使子宫内膜出现分泌期的转变。

■ 雌激素过少导致的问题

如果女性体内的雌激素过少，会带来身体和精神两方面的问题。

对女性身体的影响：雌激素过少，容易使女性身心疲惫、皱纹增加、乳房下垂、发色枯黄、面部潮热、胸闷气短、心跳加快、消化系统功能失调、腹泻或便秘等。

对女性精神的影响：失眠健忘、烦躁不安、情绪不稳，即便是平时很温顺的女性也无法控制自己的怒火，经常莫名其妙地发脾气，敏感多疑，有时还会产生莫名的忧伤感。

这时，备孕女性可以多吃一些富含雌激素的食物，如大豆及豆制品、谷类、小麦、黑米、葵花子、洋葱等。如果需要补充雌激素类药物，一定要在医生的指导下服用。

■ 雌激素过多导致的问题

雌激素并不是越多越好。如果体内的雌激素含量过多，也会带来各种问题，如月经失调、痛经、闭经、皮肤长痘痘、体毛过多、早衰、白发、不孕等。

这时，备孕女性可以通过服用性激素药物强行降低雌激素水平，但必须谨遵医嘱。此外，也可以多吃一些富含硒和锌的食物进行调节，如牡蛎、海带、芝麻、胡桃等。

■ 豆浆是调控雌激素的法宝

雌激素低了不好，高了也不行，需要有一个削峰补谷的方法。当体内的雌激素水平低了，设法提高一点；当体内的雌激素高了，就将它降低一点。

大自然赐给女性的食品——豆浆就能起到这样的作用。当你体内的雌激素水平过高，将要引起各种病症时，它会降低你的雌激素水平；当你体内的雌激素水平过低时，它又会提高你的雌激素水平，使你的雌激素水平维持在合理的水平。

孕激素也是怀孕不可或缺的

孕激素是怀孕不可或缺的。孕激素是在雌激素的基础上发挥作用的，打个比方来说，雌激素提供了一套高质量的毛坯房，接着孕激素对毛坯房进行了精致的装修。

■ 孕激素的作用

在孕前，由于孕激素的拮抗，避免了雌激素对子宫内膜长期刺激而出现过度增生；由于孕激素的撤退，形成了女性有规律的月经；在孕激素的作用下，使子宫内膜出现分泌期的变化，为受精卵着床创造适宜的环境；孕激素还封闭了通道，使细菌无法侵害胚胎，更重要的是，可以使子宫保持安全状态。

■ 孕激素缺乏会怎么样

如果备孕女性缺乏孕激素，子宫受雌激素的长期刺激，首先会有内膜过度增生的危险；其次，由于雌激素只有波动，没有规律性的撤退，子宫内膜随着它的波动而不断出现脱落和修复的现象，会引起不规则的子宫出血。

这时，备孕女性可以吃些富含大豆异黄酮和天然维生素E的食物，如豆类及豆制品、各种植物油等。



黄体是孕激素的分泌者



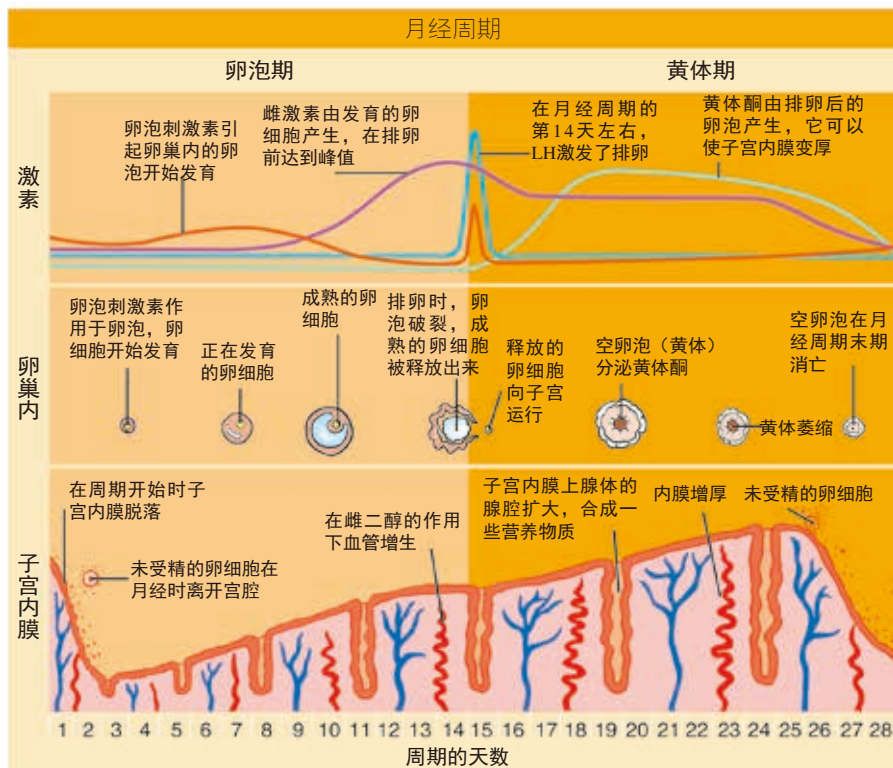
孕激素是黄体分泌的。以排卵为界限，女性的月经期可以分为卵泡期和黄体期。排卵以前是卵泡发育成熟阶段，称为卵泡期。排卵以后，

排出卵子后的卵泡壁内陷，血液填充泡腔，形成黄体，此后新生血管长入，残留卵泡细胞增殖，在黄体生成素（LH）的作用下发生黄素化，颗粒细胞和内膜细胞分别转化为颗粒黄体细胞和卵泡膜黄体细胞，胞浆中积聚黄色的脂质而外观呈黄色，称为黄体。

随着黄体的发育，体内孕激素水平明显上升，于排卵后5~10天形成峰值，以后略有下降，至黄体退化时迅速降低，这一阶段被称为黄体期。

对于渴望做妈妈的女性来说，黄体对怀孕是非常重要的。黄体不足会使子宫内膜分泌期变化不

规律，造成着床困难；即使侥幸着床，也会由于孕激素不足而停育或流产。



黄体功能异常的两大表现

黄体功能不足

有排卵但黄体发育不良，过早衰退，孕激素分泌不足，有时不能满足子宫内膜所需，引起不规则脱落而出血；经常在经前数日阴道会有少量出血，基础体温测定的高温期少于14天，或者体温上升幅度大于 0.5°C ，或者黄体期体温波动大，内膜检查为腺体分泌不良。

应对策略

这时医生会开一些补充孕酮的药物，达到促使子宫黏膜腺体生长，子宫充血，内膜增厚的作用，为受精卵植入做好准备。

调整内分泌系统才是根本

要想维持黄体功能正常，必须有发育良好的卵泡。为此，备孕女性要调整好自己的内分泌系统，有利于雌激素分泌，可以保证让卵泡正常发育成熟，这才是解决黄体不足的根本方法。

黄体萎缩不全

虽然黄体发育良好，但萎缩过程延长，孕激素不能如期撤退，子宫内膜不规则脱落，使出血期延长，有时延长可达10余天，基础体温下降缓慢，甚至月经期还维持着高温。如果在月经期第5~6天取内膜检查，会发现腺体分泌。

应对策略

一般来说，西医会通过补充激素，来调节备孕女性体内的孕酮水平，达到黄体正常萎缩的要求，在临床有一定的效果。而中医使用中药育宫培麟丸来治疗黄体萎缩不全，也有良好的效果。

要想调整好自己的内分泌，备孕女性要养成良好的生活方式，保证充足的睡眠，避免过度劳累与激动，保持愉悦的心情，还要多吃谷物和新鲜蔬果等高蛋白和富含维生素的食物。

吃些助孕的食物



大豆异黄酮能双向调节女性体内的雌激素

大豆异黄酮，又称植物雌激素，其结构近似于人体雌激素，可以双向调节人体的雌激素水平。当你体内的雌激素水平过低时，大豆异黄酮就会与你原有的雌激素受体相结合，表现出雌激素补充剂的作用；当你的雌激素水平过高时，可以与你自身的雌激素竞争受体点位，使体内自身雌激素失去活力，表现为抗雌激素的作用。

大豆异黄酮的双向调节功能非常神奇，可以使你体内的雌激素始终维持在一个正常水平，从而促使体内分泌功能正常，维持正常的月经周期，有利于成功受孕。



备孕女性平时可以多吃一些富含大豆异黄酮的食物，如豆类及其制品。

怀孕日记



大豆异黄酮还有活化肌肤、防止发胖、提高性生活质量、预防泌尿和生殖系统疾病、改善睡眠质量、延缓和缓解更年期综合征症状、延缓衰老等作用。

酸奶帮助调节体内的微生态环境

酸奶中含有大量的保加利亚乳杆菌、乳酸杆菌和嗜酸乳杆菌等有益菌种，进入人体后，首先会在肠道中抑制致病菌和腐败菌的繁殖，调节肠道中菌群之间的平衡；连续吃14天后，就能在女性阴道中分离出乳酸杆菌，可帮助将阴道内的菌群调节到一个正常的状态，促进身体健康，为怀孕准备良好的母体体质，也为宝宝打好健康的底子。

孕前服用叶酸，预防胎宝宝畸形



叶酸的作用

神经管畸形是危害人类健康最严重的先天性畸形疾病之一，表现为无脑畸形、唇裂、脑水肿和脊柱裂等。中国是神经管畸形的高发国家，几乎每出生 1000 名婴儿中就有 3 个患这种病的。

为什么会发生神经管畸形？原因主要是孕早期母体缺乏维生素，尤其是缺乏叶酸所致；另外，也可能是由于服用了会影响或抑制叶酸吸收的药物，如一些抗肿瘤药物。为了预防发生先天性畸形、自然流产、胎宝宝发育不良和低出生体重等不良状况，女性应该在备孕阶段前 3 个月内每天服用 400~800 微克的叶酸。备孕女性补充叶酸主要有两种方法：一种是通过服用叶酸增补剂；二是通过食用富含叶酸的食物。



叶酸在体内的存留时间短，服用一天后体内水平就会降低，因此，必须天天服用。

叶酸含量比较丰富的食物（每 100 克可食部分）

食材	叶酸含量 (微克)	食材	叶酸含量 (微克)
绿豆	393	紫菜	116.7
猪肝	335.2	茼蒿	114.3
腐竹	147.6	鸡蛋	113.3
香菇（干）	135	核桃	102.6
大豆	130.2	竹笋（干）	95.6

哪些备孕女性需要重点补充叶酸

1. 年龄超过 35 岁的女性，由于受孕后卵细胞的纺锤丝老化，生殖细胞在分裂时容易出现异常，所以容易生出有先天畸形的宝宝。
2. 曾经有过 1 胎神经缺陷的女性，再次发病的概率是 2%~5%，曾经有过 2 胎同样缺陷者，概率达到 30%。
3. 经常吃不到绿叶蔬菜及柑橘的山区或高原地区的女性。

提前了解一些早孕征兆



有些女士凭直觉就能知道自己是否怀孕，有些女士就没有这么幸运了，即使怀孕了也可能全然不知。为此，我们来介绍一些怀孕的早期征兆，但因个体差异，是否怀孕还是需要做进一步证实的。

月经推迟 1 周以上

在月经周期规律的情况下，如果比预期的时间推迟 1 周以上，就可能怀孕了。因为受精完成后，胚胎细胞会附着在子宫壁上，导致停经。但由于思想压力大、内分泌失调、子宫发育不良等原因，也可能引起停经，所以要确认一下是否伴随其他的症状。

基础体温上升

经期已过，基础体温仍持续升高。36.7~37.2℃的高体温状态会一直持续到怀孕 13~14 周，所以高体温状态持续 3 周以上，可确定为怀孕，但因人而异，有的人不会出现这种情况。

容易感到疲劳

这时你很容易感到疲劳，睡眠时间也会明显增加，这是受黄体酮影响出现的症状，主要是为了满足孕妈妈的身体所需。

呕吐

出现剧烈的恶心和呕吐，也可能怀孕了，因为呕吐是怀孕早期最常见的症状之一，大多数女性在怀孕 5~6 周时出现，也有人在怀孕 2 周就出现，因人而异。

乳房变大、疼痛

备孕女性会发现乳房变得更柔软、更大，触碰时有疼痛感，而且乳头、乳晕颜色加深、乳晕上细小的乳腺变大，这可能表示你怀孕了，因为乳房变大和乳房疼痛是怀孕早期征兆之一。

好“孕”来了，你可得 HOLD 住



同房后多少天能用试纸测出是否怀孕

实际上，到底多少天能用早孕试纸测到强阳，这是很难回答的，因为每个人的情况都不太一样。每个人产生的人绒毛膜促性腺激素（HCG）水平有高有低，相差极大，高的可以比较早地测到强阳，低的就晚得多了。同样的排卵日，到了某一天，有人测到了，有人没有测到，这是很正常的。一般而言，在高体温的第 15 天左右，绝大部分的女性都能测到强阳了。

怎样根据 HCG 数据判断胚胎是否正常

备孕女性都很熟悉 HCG 这种激素，知道受精卵一旦着床，HCG 就会在体内大量出现，因此测到早孕试纸呈阳性，就会很高兴，纷纷去医院验血，看看 HCG 的数值到底是多少。

HCG 的数值只是一个范围，只要在这个范围内就是合格的。

3~4 周：9~130 国际单位	7~12 周：11500~289000 国际单位
4~5 周：75~2600 国际单位	12~16 周：18300~137000 国际单位
5~6 周：850~20800 国际单位	16~29 周：1400~53000 国际单位
6~7 周：4000~100200 国际单位	29~40 周：940~60000 国际单位

如果别人在第 5 周能测到 2600 国际单位，自己只测到 75 国际单位，不用特别担心，因为受精卵着床时间有先后，别人的着床得早，自己的着床得晚，数值比别人低是正常的。况且胚胎性别不同，HCG 值也会有差异。

只要是正常宫内妊娠，90% 的孕妇前六七周，HCG 值每 48 小时约增长一倍；85% 不能存活的胚胎，母体内的 HCG 值每 48 小时增长小于 66%；如果 HCG 值每 48 小时增长小于 2%，预示胚胎不能存活。

所以说，HCG 数值的高低远没有数值的增长速度重要，不管你测到的 HCG 数值是多少，只要其增长速度符合上面的标准，就不必担心；否则就要提高警惕了。

怀孕后出现月经期见红别紧张

有些已经怀孕的女性，到了正常月经的那天，见红了，这时候先不要紧张。如果发现流血很快止住了，血量又不多，这就是正常的。事实上，女性怀孕后，在正常月经期见红的例子是非常多的，这主要是受精卵着床比较晚，HCG 也出现得比较晚造成的。

黄体的寿命一般为 2~16 天，平均为 14 天，排卵后 7~8 天，黄体发育达到最高峰，在排卵后的 9~10 天，黄体开始萎缩，并逐渐被吸收，形成纤维化变性，在此过程中，增厚的子宫内膜，由于得不到性激素的支持，而脱落形成月经。而受精卵着床最早在排卵后的第 6 天，最晚在排卵后的第 10 天左右。等受精卵着床后再产生较高水平的 HCG，又过去了 2~3 天的时间，也就到了排卵后的第 12、13 天了，见红也是很常见的了。

便宜好用的验孕试纸测试怀孕

验孕纸是通过检测尿液中的 HCG 值来判断是否妊娠的。在同房后的 14 天左右，能通过你的尿液检验出是否怀孕。这种方法简单快捷，准确率可以达到 98%~99%。

操作方法：用干净的容器收集尿液，最好是早晨

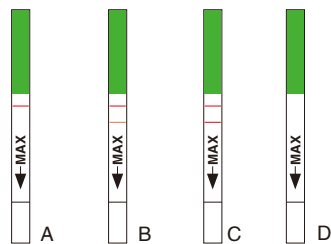
第一次尿液。将验孕纸标有箭头的一端浸入装有尿液的容器中，3~5 秒后取出平放，在 30 秒~5 分钟内观察结果。

结果 A：只显示一条红线，是阴性，说明没有怀孕。

结果 B：显示一深一浅两条红线，表示可能怀孕或刚怀孕不久，需要隔天用晨尿再测一次。

结果 C：显示明显的两条红线，是阳性，说明已经怀孕了。

结果 D：无红线出现，说明测试无效。



未怀孕 可能怀孕 怀孕 无效



对自己没把握，血检让你放宽心

血检就是通过抽取女性静脉血液，检测其中 HCG 值来判断女性是否怀孕。血检相比传统的尿液检测更加准确，误差更小。

疑似怀孕的闹剧——假怀孕



妇科临床上会出现一些所谓的假孕现象，它指的是有些女性出现闭经、乳房胀痛、恶心、呕吐、食欲减退等生理症状，有的甚至能感觉到胎动，可是到医院一检查，却并未怀孕。这样的闹剧并不少见，但为什么会出现这种假孕现象呢？



心理期盼怀孕

有些女性结婚后，急盼早日孕育爱情的结晶，特别是备孕很长时间也没成功的女性，或是受到长辈过多期望的女性，看着

每对夫妻都希望拥有一个健康、聪明的宝宝，但不要给自己过多的压力，顺其自然就好。

别人怀抱着可爱的宝宝，心里便越发羡慕着急。这样每天朝思暮想，便会在大脑皮层形成强烈的“盼子兴奋灶”，导致下丘脑及垂体的功能紊乱、月经停闭。

闭经后，在体内性激素影响下，小腹的脂肪会产生堆积，于是在强烈的盼子心理因素作用下，就更感觉自己已是喜孕在身了。接着，身体还会相继出现厌食、挑食和呕吐的怀孕反应，甚至有的女性在怀孕的心理幻觉作用下，导致体内雌激素和雄激素发生比例失调，会奇妙地感觉到新生命的气息，甚至能感觉到胎动。

其实，这纯粹是心理因素在作怪。建议备孕女性应对怀孕抱着顺其自然的心态，免得因盼子心切而出现假孕现象，给自己的身心造成影响。

疾病所致

某些疾病也可能导致假性怀孕。因为妊娠初期的症状，多是由胎盘分泌的人绒毛膜性腺激素引起的，而有些女性身上出现的红斑性狼疮，就会导致人绒毛膜性腺激素在血液中升高，从而出现类似怀孕的情况。

二胎，你能买单吗？



两次分娩的间隔时间有讲究

想要生二胎，一定要算好两次分娩的间隔时间。这是为了让子宫能够得到更好的恢复，保证身体完全调理好，这样才能保证二胎宝宝的健康。

■ 顺产妈妈隔一年

如果头胎是顺产，产后恢复期相对较短，一般只需间隔1年，女性的生理功能就可基本恢复。经过检查，输卵管、子宫等生殖系统情况正常，就可以考虑怀二胎了。

■ 剖宫产妈妈最少隔两年

剖宫产后，子宫切口在短期内愈合不“牢固”，如果过早怀孕，随着胎宝宝的发育使子宫不断增大，子宫瘢痕处拉力增大，子宫壁变薄，有裂开的潜在危险，容易造成大出血。另外，剖宫产术后的子宫瘢痕处，内膜局部常有缺损，受精卵在此着床不能进行充分的蜕膜化，极易发生胎盘植入的情况。

因此，头胎实施剖宫产，最好中间隔两年再怀二胎，并且在怀孕期间需要通过B超等医学手段监测子宫瘢痕，以防子宫破裂。

呵护好子宫，二胎想不来都难

子宫是孕育新生命的摇篮，因此，呵护好子宫是每个女性都不可轻视的。对于正在准备生二胎的女性来说，呵护好子宫能够助你早日怀上二胎。很多女性都会有“宫寒”的情况，这是导致子宫老化的直接原因，如果这样就很难怀上宝宝了，因为宝宝不爱住“冷宫”，而且喜欢阳光雨露。那么，如何让子宫保持年轻而充满活力，为宝宝的到来提供阳光雨露般的环境呢？

■ 每天快走 30 分钟

对于正在备孕的女性，千万别让自己活成60岁的状态。只要你能坚持每天快走30分钟，子宫血液循环速度便可提高10%，就能有效地改善子宫状态，让怀孕变得更容易。

■ 每周游泳 2 小时，提高宫缩能力

一般过了 35 岁后，女性宫缩能力会下降 40%。这意味着即使怀孕，最后生产时也会很痛苦。更重要的是，宫缩无力意味着子宫运动不足，运动不足的直接后果是宫寒和子宫衰老。

正在准备生二胎的女性，如果每周游泳 2 小时，能有助于更快怀孕。有研究表明，每周游泳 2 小时，可使宫缩能力提高 10% 以上。

■ 情绪和日常饮食要合理

医学上一般认为，子宫疾病与雌激素有着不可分割的关系。保持正常的内分泌很重要，而情绪与激素分泌水平有直接的关系。保持乐观开朗的心态，疾病很少会光顾你。临床上有些患者的病症能够意外消除并痊愈，也是得益于良好的心态。

另一方面，辛辣食物、酒类、冰冻食品等也是备孕女性需要忌口的，应尽量坚



持低脂饮食，多喝水，多注重各种维生素的吸收和多吃含铁食品。

摘环后，妈妈们请不要马上要二胎

很多生产过一胎的妈妈们，都会在产后半年后上节育环。当准备要二胎的时候，会摘掉环，但是摘环后的女性不要马上怀孕，最好等身体恢复后再怀孕。一般摘环后，过半年的时间再怀孕比较好。

■ 摘环后不容忽视的事项

适当休息，避免过重的体力劳动

一般摘环后要休息 1~2 天，一周内不要做过重的体力劳动，以免造成出血过多。

注意卫生，避免感染

摘环后要保持阴道的清洁卫生，每天温水清洗外阴，不可用手掏洗阴道，不要着凉。2 周内不要进行性生活，也不要坐浴、盆浴、游泳及洗桑拿浴，以防感染引发炎症。

注意阴道流血

有些女性摘环后阴道会出少量血或血性白带，一般过一两天就会自然消失。因为摘环会对子宫内膜及子宫颈产生刺激，故而会导致出血。如果发现阴道流血较



“上环”是我国育龄期妇女最常用的长效避孕措施，往往一个环在体内放置的时间可达十余年。它是目前常用的避孕措施，既能配合计划生育，又能随时恢复生育，且简单、安全、有效、经济，不影响性生活。

多，超过平时月经血量一倍以上或流血时间较长，月经周期的变化比较明显，则应到医院检查。

摘环后最好隔半年再要二胎

女性在摘环后，不能立刻受孕，一般间隔半年再怀孕比较合适。因为曾放置在宫腔内的节育环会导致子宫内膜出现无菌性的炎症反应，增生了白细胞和巨噬细胞，子宫液有所改变，这会对胚激肽（子宫球蛋白抗原）有破坏作用，从而导致受孕困难。

如果放置的避孕环是铜制的，还会有铜释放出来，这对受精卵的着床是不利的，还会对胚囊的发育有影响。如果避孕环含有孕激素，会导致子宫内膜萎缩。不管放环的时间长还是短，都会影响到子宫内膜组织，容易让宝宝有缺陷。

对于计划怀二胎的妈妈，摘环后最起码要经过 2~3 次正常的月经周期后再怀孕，让子宫内膜有恢复的时间。

怀二胎越早越好，最好在 35 岁前。随着女性年龄的增大，卵巢、输卵管、子宫、宫颈这些具有生殖功能的脏器也会衰老。就像暴露在空气中的机器一样，随着使用频次的增多和时间的延长，会逐渐磨损、生锈或坏掉。而一些不良的生活方式（如抽烟、喝酒、熬夜、过度减肥等）、有害因素（如药物、射线、有害气体、化学污染、手术损伤等）和有害行为（多次人工流产）还会加剧损害它们的功能，加速它们的衰老，尤其是卵巢。

女性的卵巢就像一个仓库，里面储存着大量的卵子。当女性尚处于胎儿期时，卵巢中卵子的储备就已成定局。卵子是随着时间推移变老的。当女性 40 岁时，卵巢中的卵子也 40 岁了，它默默地陪着你经历各种疾病的折磨、接受各种有害物质的伤害。而且，卵子是不能再生的。

另外，随着年龄的增长，女性的产道和会阴、盆骨的关节会变硬，不易扩张，子宫的收缩力和阴道的伸张力也较差。因此，对每一个女性来说，年龄都是非常重要的因素，直接影响到是否能顺利怀孕，是否能生育健康的宝宝。





Part2

孕1月

难以置信！喜悦中夹杂紧张

难以置信



表现

你可能会怀疑自己是否真的怀孕了，怎么一点感觉都没有呢？会不会根本就没有怀孕呀？这些感觉在刚开始怀孕时非常强烈，尤其是当自己身体没有什么征兆时，你可能会强迫自己认为恶心和疲倦是由感冒引起的。

调整

1. 要相信自己是真的怀孕了，这一切的忐忑不安会随着腹部的隆起而逐渐消失。想想有一个小生命在身体里一天天长大，这是多么幸福的事啊！
2. 告诉自己你已经是一个孕妇，要多多注意自身的安全。

喜悦中夹杂紧张



表现

长久以来，一直想要怀孕，现在终于如愿以偿地怀孕了，心里充满了喜悦，但是还夹杂着紧张。

调整

1. 对于得知自己怀孕后的喜悦，我们要平复一下心情，安排好生活、工作，做到生活不忙乱，工作有条不紊地进行。
2. 对于怀孕后的紧张，我们大可以放宽心，适当将一些家务分给家人去做，工作中及时和老板沟通，避免因自己工作的失误给公司造成损失。

情绪化



表现

当怀孕的喜悦渐渐淡去，即将成为妈妈的感受也已经确定，情绪当然就会随之变得高低起伏。有时候你可能会感到自己站在世界的顶端，而下一刻你又会潸然泪下。孕妈妈情绪大幅波动的原因通常有：一是得知怀孕的喜悦过后，必然会出现情绪低落，因为高潮过后必然是低潮，这是正常现象；二是因为激素的变化，孕妈妈怀孕后体内激素的分泌会发生变化，从而导致情绪化。

调整

出现情绪波动时，可以外出散散心，或者找朋友、家人聊聊天，转移一下注意力，记住，好心情对孕妈妈和胎宝宝都有好处。

孕早期（孕1月~孕3月）一天带量营养食谱推荐

餐次	食物	原料	量（克）	食物交换份
早餐	豆浆	黄豆	150	6
	馒头片	面粉	25	1
	煮鸡蛋	鸡蛋	60（1个）	1
	拍黄瓜	黄瓜	150	0.33
上午加餐	酸奶	酸奶	150	1.2
	香蕉	香蕉	50	0.3
午餐	大米小米饭	大米	100	4
		小米	25	1
	南瓜蒸肉	南瓜	100	0.28
		瘦肉	50	1
	家常豆腐	豆腐	200	2
	冬瓜海带汤	冬瓜	50	0.1
		海带	10	0.05
下午加餐	鲜橙汁	鲜橙	150	0.75
	苏打饼干	苏打饼干	20	0.8
	核桃	核桃	25	1

餐次	食物	原料	量（克）	食物交换份
晚餐	花卷	面粉	100	4
	青椒肉丝	青椒	100	0.4
		瘦肉	50	1
	虾仁拌白菜心	白菜心	150	0.3
		虾仁	5	0.06
	鲫鱼萝卜汤	鲫鱼	50	0.62
		萝卜	80	0.2
晚上加餐	苹果	苹果	50	0.25
合计热量：2100 千卡				




排除让孕妈妈不淡定的孕1月疑问



Q 在不知道已经怀孕的情况下吃了避孕药，会对胎宝宝有影响吗？

专家答：“全或无”定律，解释为“不是生存，就是死亡”。定律是这么说的，若用药是在胎龄一周内，对胎宝宝的影响或者是因药物导致胚胎死亡，或胚胎不受影响，能继续正常发育，也就是说，在这时期用药，只要胚胎不死亡，就能正常发育。但是，如果对用药的时间印象比较模糊了，最好去医院检查，在医生指导下决定是否保胎。



药物可能对胎宝宝造成一定的损害，为避免意外发生，孕妈妈服药要在医生的指导下服用。

Q 把怀孕征兆当成感冒，吃了感冒药，这个孩子还能要吗？

专家答：首先要确定吃药不一定会造成胎宝宝畸形，因为胎宝宝到底会不会受到影响，和感冒药的成分、剂量、服用的时间等都有关系，可以咨询医生。如果吃的剂量小、时间短、药性温和，可以跟踪一下胎宝宝的发育情况，再决定是否继续妊娠。

Q 自己用早孕试纸测试完后，还需要去医院再测定吗？

专家答：早孕试纸一般是+阴性率稍微高一点，+阳性率较少见，意思就是这个试纸测试已经怀孕了，就不用到医院确认了。如果身体有特殊症状，就需要到医院进行检测。

Q 怀孕了，但还有出血，该怎么办？

专家答：受孕后6~7天，受精卵黏附在子宫黏膜上准备着床，胚胎钻入子宫内膜，可能会出现一些淡淡的出血。这是正常的，不用担心。但若出血时间较长或量大，就要去医院检查。

Q 刚刚测出怀孕了，听人说有滑胎情况，心里很忐忑，究竟什么是滑胎？

专家答：滑胎是一种生化妊娠，就是通过检测血液发现自己怀孕了，但人绒毛膜促性腺激素的值非常低，几天后又来月经了，这就是滑胎。滑胎不能通过早孕试纸测试出来，需要到医院检查一下人绒毛膜促性腺激素。

Q 刚知道自己怀孕了，想问下孕期是否可以像以前一样戴隐形眼镜？

专家答：最好不要佩戴。因为怀孕后激素的波动会导致孕妈妈眼角膜增厚，一般分娩6个月后才能恢复正常。孕妈妈角膜的小动脉会发生挛缩，会使血流量减少，引发结膜炎的可能性比平时大。少数孕妈妈还会出现眼压下降、视野缩小等现象，而隐形眼镜会阻隔角膜接触空气，如果此时戴隐形眼镜，会使角膜缺氧，发生损伤，引起敏感度下降，从而导致视力减退、无故流泪等。建议孕期使用框架眼镜，或咨询医生选择适宜眼药水来增加润滑度。

叶酸是水溶性的维生素，需要每天补充。烹调含叶酸丰富的蔬菜（如菠菜、香菜等）时，宜大火快炒，能减少叶酸的流失。



菠菜

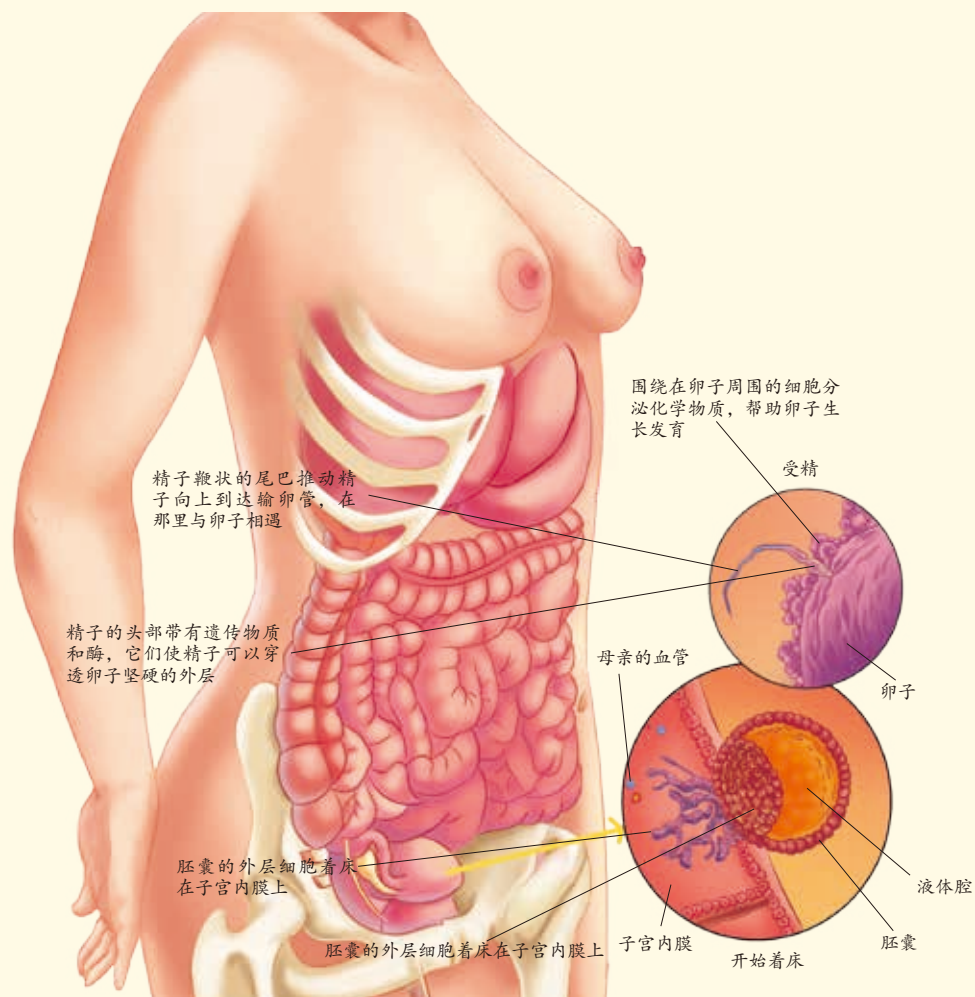
Q 听说叶酸会导致经期延迟、量多，有没有大的影响？什么时候开始吃比较好？

专家答：叶酸是一种B族维生素，对月经周期是没有影响的。

预防胎宝宝神经管畸形，补充叶酸真的很重要。最好从孕前3个月开始，直到产后3个月结束，每天需要补充0.4~0.6毫克，且建议备孕女性有规律地补充。

需要注意的是，不能过多服用，不要服用治疗贫血的大剂量的叶酸，否则可能引起中毒反应。

妈妈、宝宝变身记



胎宝宝

- 囊泡的一部分会发育成为胎宝宝。
- 囊泡的另一部分会附着在子宫壁上，形成最为原始的胎盘。

孕1月 胎宝宝发育所需的重点营养

胎宝宝的发育	所需的营养素	食物来源
第3周，受精卵形成	叶酸、维生素D、蛋白质	深绿色蔬菜、全谷类、豆类、蛋类、各种鱼类以及牛羊肉等
第4周，受精卵不断移动、细胞分裂，为着床做准备		

孕妈妈

- 有的孕妈妈会有乳房硬硬的感觉，乳晕颜色会变深。乳房变得很敏感，触碰时有可能引起疼痛。
- 大多数孕妈妈在这个月可能还没什么感觉。
- 孕妈妈的卵巢继续分泌雌性激素，能促进乳腺发育。

孕1月 孕妈妈所需的重点营养

孕妈妈的情况	所需的营养素	食物来源
第1周正值经期，需要补铁补血	铁	紫菜、鸭血、豆类及豆制品以及鸡蛋黄等
易疲劳、免疫力低	维生素C	鲜枣、猕猴桃、橙子等新鲜水果，以及番茄、彩椒、绿色蔬菜等

孕1月 饮食 放心



孕1月重点营养：叶酸

■ 叶酸——防止胎宝宝神经管畸形

功效：

1. 防止宝宝的神经管畸形和扭曲。
2. 制造红细胞和白细胞，增强免疫力。

摄入过多的危害：摄入过多不但会损伤生殖系统，而且会对其他器官造成伤害。

摄入过少的危害：孕早期3个月内缺乏叶酸，胎宝宝致畸的概率增大，可能会导致胎宝宝神经管发育缺陷，增加脊柱裂儿、无脑儿的发生率。

每日建议摄取量：每日平均摄入0.4~0.6毫克为宜（相当于67~100克菠菜中的含量），一直补充到产后3个月。

摄取来源：叶酸广泛存在于各种动植物食物中，绿叶蔬菜、番茄、胡萝卜、蘑菇、豆类、水果、坚果类食物中都富含叶酸。

孕1月饮食原则：选择自己喜欢吃的

保证规律生活：怀孕第1个月的营养需求与孕前没有什么太大的变化，如果孕前的生活有规律，现在只要保持就可以了。

饮食安排：孕妈妈怀孕后最好坚持在正常的三餐基础上，在两餐之间各安排一次加餐。正常三餐补充的热量应该占90%，保证三餐摄入足够的营养素，特别是优质蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养物质。加餐一般占全天总热量的10%，可以吃几颗核桃、花生等。



平时孕妈妈可以吃几粒花生做加餐，但不要吃得太多，因为花生含有油脂，吃多了会感觉油腻，反而不舒服。

孕1月饮食宜忌速查

能量与孕前维持平衡

并非怀孕了就一定要多吃，在孕早期只要与孕前维持平衡即可。孕早期基础代谢增加不明显，胚胎发育缓慢、母体体重、乳房发育变化很小，所以热量的摄入只要与孕前持平就能满足需要。

脂肪主要来源于动物油和植物油。植物油如芝麻油、豆油、花生油、玉米油等既能提供热能，又能满足母体和胎宝宝对脂肪酸的需要，是理想的烹调用油。



吃点补气血的食物

这个月是以经期开始的，为了补充经期消耗的气血，建议孕妈妈吃些补气血的食物，如花生、红枣、红糖、红小豆、阿胶、葡萄等。需要注意的是，是药三分毒，建议最好不要随使用中药滋补，可以选一些药食同源的食物进行食补。如果一定要通过药补，一定要明确地告诉医生。



不宜吸烟、饮酒

烟草中的尼古丁能抑制卵子的输送和受精卵的着床。酒精能通过胎盘进入胎宝宝体内，直接对胎宝宝产生毒害作用，不仅使胎宝宝发育缓慢，而且可造成某些器官的畸形与缺陷，如头部和大脑过小，心脏、脊柱等可能有缺陷。



远离刺激性食物

一般来说，葱、姜、蒜、辣椒、芥末、咖喱粉、大料等调味品，能促进食欲，提升食物的味道。但是，这些刺激性的食物一般具有较重的辛辣味道，容易给胎宝宝带来不良的刺激。另外，还容易导致孕妈妈出现口干舌燥、长口疮等不适症状。



开胃

韭菜炒豆芽

材料 绿豆芽 400 克，韭菜 100 克。

调料 盐、植物油各适量。

做法

1. 绿豆芽掐头去尾，洗净，沥干；韭菜洗净，切段待用。
2. 锅内倒油烧热，倒入韭菜段、绿豆芽翻炒至熟，加盐

调味即可。

好孕功效

韭菜含有维生素 C、维生素 B₁、维生素 B₂ 等维生素；绿豆芽能消暑热、解毒，还能补肾、利尿。韭菜特殊的味道可以提高食欲，和绿豆芽搭配是孕妈妈理想的开胃小菜。



补气补血

猪肚大米粥

材料 大米 100 克，猪肚 150 克，瘦猪肉 100 克。

调料 盐、鸡精、水淀粉各适量。

做法

1. 猪肚洗净，用盐、水淀粉抓匀，再用清水洗净，入沸水余烫熟，捞出切片；瘦猪肉洗净切片，加盐、水淀粉抓匀，入沸水余烫后捞出。
2. 大米淘净，与适量清水一同

放入锅中，大火煮滚后放入猪肚片、瘦肉片，以小火熬煮至熟，加入鸡精、适量盐调味即可。

好孕功效

瘦猪肉、猪肚中都含有丰富的蛋白质和铁，大米是滋阴补气的食物，三者同食，可以补气补血。

孕1月 生活 安心



有了倦怠感就要多注意休息了

孕妈妈怀了宝宝，变得特别容易疲倦、嗜睡、头晕、乏力，这种疲倦感在孕早期和孕晚期比较明显。怀孕期间，孕妈妈最好能想睡就睡，不要做太多事情，尽可能的多休息。

孕妈妈如果感到疲倦了，可用下面的方法来缓解。

按摩：闭目养神片刻，用手指尖按摩前额、太阳穴和后脖颈，每处16拍，能有效缓解疲劳。

听听优美的胎教音乐：孕妈妈可选择一些优美抒情的音乐或胎教音乐来听，能调整情绪。

聊天：疲倦时跟家人朋友聊天，能排解烦恼、有利于身心健康。

培养一些兴趣爱好：孕妈妈可以动手制作一些自己感兴趣的東西，如小玩具、小布娃娃，或学习插花等，以转移注意力。

散步：孕妈妈可以去环境优美的小公园或在林荫道上散散步，放松心情。

适当运动：孕妈妈可适当做运动，如瑜伽等，以

促进新陈代谢和心肺功能，加快血液循环，有利于保持和恢复精力。此外，运动还能使大脑神经中枢兴奋，有效抑制思维中枢，从而减轻大脑的疲劳感。

冥想：孕妈妈可以闭上眼睛，想象自己身处公园、农家小院、海边、小溪、高山等美好的景色中，放松心情深呼吸，能让人精神饱满。

孕妈妈可以听些轻柔的音乐，喝点牛奶，这样有利于调整情绪，放松心情。



不要再做剧烈运动了

孕1月的孕妈妈不适合进行的剧烈运动有：需大力跳跃、震动性很大的运动，如跳绳、踢毽子、骑自行车等；快速移动或突然改变方向的运动，如快跑、网球、羽毛球等；所有竞技运动，如骑马、跆拳道；压迫腹部的运动，如仰卧起坐、屈腿上抬等。

保持外阴的清洁

女性特殊的生理构造，决定了清洁生殖器官的重要性。孕妈妈应每天用温度适宜的温水，从前向后清洗外阴，并用消毒过的干净毛巾擦干。内衣、内裤也要经常更换。

这时孕妈妈的外阴非常脆弱，所以清洗外阴用干净的温水最安全，擦干的时候要用棉质的专用毛巾，保证清洁卫生。

避免性生活

准爸爸一定要节制自己的性欲，如果发现妻子怀孕，应在孕12周内避免性生活，以减少流产的风险——此时胚胎正处于发育阶段，特别是胎盘和母体宫壁的连接不紧密，此时如果进行性生活，容易造成流产。即使性生活十分小心，由于孕妈妈盆腔充血，子宫收缩，也可能造成流产。

可以适当做一些家务或运动

孕妈妈在这个月可以适当做一些家务活或运动，有助于缓解烦躁情绪，使心情舒畅，还可以起到锻炼的作用。做家务活时要避免登高爬低，也不可长时间蹲着。要避免长间接触冷水，或使用刺激性强的洗涤剂。

怀孕了，这些数据是必须要知道的

从打算要宝宝开始，你就要对孕期有一个整体的了解，下面这些数据会帮助你对整个孕期有一个初步的了解。

胎宝宝在母体内的生长时间	约 40 周，280 天
计算预产期的方法	日子是末次月经首日加 7，月份是末次月经起始日期的月数加 9 或减 3
怀孕反应出现的时间	停经 40 天左右
首次检查时间	停经 1 个月后，或出现早孕反应时
怀孕反应消失的时间	怀孕第 12 周左右，有些孕妈妈可能要晚一些
孕妈妈洗澡适宜的水温	38 ~ 42℃
孕期体重增加的总值	不宜超过 12.5 千克
正常胎动次数	每 12 小时约 30 次以上，应不低于 20 次
正常胎心次数	每分钟 120 ~ 160 次
临产标志	见红，阴道流液，腹部规律性阵痛，每隔 5 ~ 6 分钟子宫收缩 1 次，每次持续 30 秒以上
产程时间	初产妇为 12 ~ 16 小时，经产妇为 6 ~ 8 小时

控制好体重，让你长胎不长肉

怀孕后，女性的身体会发生很多的变化，所以孕早期就可以进行体重的监测管理了。孕妈妈体重增加的原因有胎宝宝长大、胎盘的增大、羊水增多、子宫增大、乳房增大、血液和组织液增多、母体脂肪增加等。孕妈妈体重的正常增加，是营养状况良好的重要指标。

一般而言，使用体重指数评估孕妈妈的营养状况是比较准确的，体重指数（BMI）= 体重（kg）/ 身高的平方（m²）。

体重指数的评估标准（见右表）：

体重指数	孕期体重增加值
< 18	15~17.5kg 为宜
18~24	12.5kg 为宜
> 24	不超过 12.5kg 为宜

远离辐射，预防胎宝宝畸形

研究表明，妊娠后 18~40 天胚胎对放射线最敏感，这时畸形风险率可达 95 % 左右，大剂量照射时则可出现染色体畸变。所以孕妈妈日常生活中要尽量远离辐射伤害。

TOP1	电磁炉	孕期最好避免使用电磁炉。如需要用，开启后立即离开 2 米远，同时使用电磁炉专用的锅具，减少电磁外泄，或使用能盖住整个炉面的大锅，能阻隔电磁波发出的辐射波。用完后须及时切断电源，然后再把锅拿开
TOP2	手机	尽量少用手机，不得已用时最好发短信或用固话替代。接听手机尽量使用免提耳机并长话短说。信号不好时尽量不使用手机，找一个信号更好的地方打电话。如有条件，改用小灵通或固定电话
TOP3	电脑	电脑辐射最强的部位是背面，其次是左右两侧、屏幕和主机。如果工作必须用，要使身体距离屏幕 30 厘米开外的距离，还要避免在其他电脑的背面作业。用完后及时洗脸，去除吸附在皮肤上的电磁辐射颗粒
TOP4	复印机	使用时，身体不要贴着复印机，至少要保持 60 厘米以上的距离
TOP5	电吹风	电吹风辐射量非常大，最好不要用。可以用其他的干发方法，如尽量将头发擦干，再用干毛巾将头发包起来，这样能使头发加速变干，防止受凉
TOP6	电视机	电视机的背面辐射较强，尽量不要朝向有人的地方。不要关灯看电视，与屏幕的距离不要少于 2 米，且连续看电视不要超过 2 小时，中间最好休息 10 分钟以上
TOP7	微波炉	质量好的微波炉只有在门缝周围有少量的电磁辐射，30 厘米以外就基本检测不到了

孕1月 运动 舒心



孕妈妈这个月最重要的任务之一就是保持好心情，这对胎宝宝来说是至关重要的。因为孕妈妈和胎宝宝之间有着微妙的精神联系，孕妈妈的情绪会影响到胎宝宝的发育。所以，从本月起，要努力使自己成为一个快乐幸福的孕妈妈。要做到这一点，孕妈妈必须克服初次怀孕的紧张和焦虑。下面介绍几种简单的孕期瑜伽能帮助孕妈妈快速平静下来。

枕臂侧躺

侧躺（任意一边），屈臂枕于头下，另一手臂置于弯曲的大腿上，置于底下的大腿保持放松伸直的姿势，置于其上的大腿稍微弯曲。时间以舒服为度，做完一侧后再换另一侧。



坐姿聆听

坐在瑜伽垫或床上、毯子上，双腿盘坐，手臂自然放松，双手手心朝上，放在大腿上，闭眼，颈部、眼部、脸部放松，聆听有节律的细微的声音，或听些轻柔的音乐，保持 10 分钟。



瑜伽呼吸

以舒适的姿势盘坐在垫子上，两脚掌心相对。双手分别放在腹部和胸部上，脊背中正，双肩自然放松。双眼微闭，深呼吸，让你的双手去感受你的呼吸，保持 3~5 次呼吸。



孕1月 胎教 开心



现在，虽然胎宝宝还非常小，但是着急的准妈妈孕妈妈已经在想着要给他们的胎宝宝进行什么样的教育了。实际上，胎教采取何种形式并不是最重要的，只要安全，只要是能够让孕妈妈平静、愉悦，能与胎宝宝产生情感和心灵上的沟通和互动，就是好的胎教。在本书中，我们提供了很多胎教素材，孕妈妈可以按照自己的习惯和喜好，从中选择自己最愿意做的，并且可以发挥想象，用自己的方法与胎宝宝交流互动。

平静状态是胎教的最好时机

孕妈妈在平静状态下进行胎教，效果是最好的，这时候孕妈妈与胎宝宝的互动和交流不受打扰。孕妈妈在平静状态下，随时都可以进行胎教。可以随时把自己看到的、听到的一切与胎宝宝共享，可以放一首喜欢的音乐，可以做一做手工，这些都是很好的胎教。

孕妈妈要保持心情愉悦，听胎教音乐时间不宜太长

愉悦的心情，能够让人的血液中氧气充足，也有利于孕妈妈和胎宝宝保持平静、放松的状态。在这种情况下，胎宝宝更愿意接触外面的世界，也更具好奇心。相反，孕妈妈若经常处在紧张、忧伤等情绪当中，生出的宝宝也容易身体功能失调，躁动不安，易受惊吓。

因此，只要孕妈妈感到舒适，并且感到胎宝宝醒着，就可以随时将自己听到、看到、想到的内容与胎宝宝分享。但需要注意的是，听胎教音乐的时间不可太长，每次应控制在20分钟以内，刚开始实行胎教时，时间要更短一些，毕竟胎宝宝需要充分的休息。

胎宝宝喜欢重复

要知道，胎宝宝不怕重复，喜欢熟悉的东西，一次又一次，不厌其烦。有一天你会发现，当你为胎宝宝唱

一首熟悉的歌曲，或背诵一首熟悉的诗歌时，胎宝宝会轻轻地蠕动。

所以，对那些你和胎宝宝都喜欢的东西，不厌其烦地重复吧。在和胎宝宝聊天时，在听音乐、讲故事时，都尽量选择胎宝宝熟悉的内容，这样他会更有兴趣。

随时关注胎宝宝

胎宝宝是一个有感知、有情绪的生命，渴望得到爸爸妈妈的关心。因此，孕妈妈准爸爸要让宝宝感受到你们在关注他。早上跟他打声招呼，晚上跟他道声晚安，让他随时感受到你们的爱。

孕妈妈可以每天抽时间听听音乐、放松自己，愉悦胎宝宝，但注意音乐的音量和时间要控制好，要保证胎宝宝有充足的时间休息哦！



胎教对孕妈妈意义非凡

■ 提高孕妈妈的自身修养

通过胎教，胎宝宝会受到孕妈妈言行的影响，就会依据母体的生活习惯而开始养成一些习惯。这就要求孕妈妈在认知、修养、爱好等方面都要注意与提高，以给胎宝宝树立一个良好的榜样。我们都知道，每一个人都有不同的生活习惯，养成好习惯使人终身受益。在这层意义下，胎教会有助于孕妈妈成为一位知识丰富、品格高尚的人。

■ 调节孕期生活

女性在怀孕期间常常会产生孤独的感觉。尤其是离开工作岗位以后，加上怀孕期间身体上的诸多不适，导致其生活范围变得局限、感到无聊，除了在家里看电视、玩电脑、看漫画、种花之外就不知道可以从事哪些活动了，生活变得无趣，久而久之人也变得呆板僵化。而胎教促使孕妈妈尽量生活在充实丰富的环境里，并倾注爱心给胎宝宝。充实的生活能刺激孕妈妈的脑部保持灵活运作，也能使孕妈妈的心情保持舒畅，减轻妊娠的各种不适反应，同时，还能让胎宝宝感受到外面的世界是如此多彩美丽。

■ 有利于婴儿出生后的亲子互动

在未与宝宝见面之前，通过胎教可培养孕妈妈对胎宝宝的爱与关怀，进而孕妈妈会期待宝宝出生后，能继续延续这份爱与关怀，给予宝宝最好的教育与照顾，为以后的亲子互动奠定良好的基础。

孕妈妈可以做一些自己喜欢的事儿，如画画等，来充实自己的生活，也能让心情更愉快。







Part3

孕2月 忐忑、易怒、依赖感

忐忑



表现

虽然孕妈妈沉浸在迎接小生命到来的喜悦中，但是仍会受到很多疑惑的困扰：有了孩子之后，是不是就不能掌控自己的生活了呢？自己是否能做一名称职的母亲？能否承受分娩的痛苦？能否把宝宝照顾好？……对发生变化的生活充满了种种的忐忑。

调整

如果你有上面这些疑惑，是正常的，不必过于担心。过程虽然痛苦，但是等将来宝宝对你甜甜地笑，仿佛在告诉你“你是全世界最棒的妈妈”时，你会对自己非常有信心。

易怒



表现

这时，你的精神很容易全部集中在怀孕时身心的种种变化上。因此，周围一旦有什么风吹草动，往往会因为精神过于紧绷而出现焦躁、易怒的情绪。

调整

提醒自己尽量放松，让身心得到充分的休息，这样一来，情绪上的起伏就不至于如此激烈和反复了。

依赖感



表现

过去，不论在职场还是家庭中，都可以扮演好独立自主，甚至帮助他人的角色；而怀孕后，自己成为一个被照顾、被呵护的对象，角色截然不同，心理受到了影响。

调整

1. 你要牢记，你的身体正在为孕育一个新生命而忙碌，可以暂时放下过去扮演的种种角色，投入到“孕妈妈”这个角色中来。
2. 要知道，对于你的丈夫、你们双方的父母、你的朋友们来说，这是一个让彼此成长的最佳机会。

排除让孕妈妈不淡定的孕2月疑问



Q B超对胎宝宝有影响吗？

专家答：一般来说，B超对宝宝是安全的。但是，根据国外的一些资料显示，照B超的时间过长或过于频繁，对胎宝宝还是存在一定影响的。照B超的时间越长影响越大。如果必须要做，也一定要控制好时间，最好在3分钟以内。

一般情况下，孕期照B超只需3~4次就可以了。如果是高危产妇，或被怀疑为有前置胎盘等妊娠不正常的情况，医生会根据孕妈妈的情况适当增加B超的次数。

孕妈妈要按照医生的建议做B超，不宜过频，否则会损害到胎宝宝的健康。

Q 孕6周多了，有时感觉恶心，一忍就过去了，但是就是觉得烦躁不安，好像全世界都对不起我一样，就是委屈，想哭，这是正常的吗？

专家答：怀孕后，女性的身体在进行着一场变革，有的反应比较明显，有的不太明显，这都是正常的。觉得恶心、烦躁，这也是怀孕后的正常反应，不少孕妈妈都会如此，不必过于担心。

Q 快8周了，依然没有明确的胎心，会不会是B超照得不清晰？需要再照一次B超吗？

专家答：继续保胎，等一周后复查，看胚胎的发育情况。怀孕时间不短了，未见胚芽，对胎宝宝来说不是好事，可能在妊娠早期已停止发育，如果是这种情况建议人流。

Q 怀孕初期，有轻微的腹痛，这是什么原因？

专家答：在确定怀孕的时候，要先排除宫外孕的可能。一般来说，怀孕初期的轻微腹痛是因为子宫变大，压着韧带了，只要不出血应该是没事的。

Q 在照 X 射线后，发现自己已经怀孕了，怎么办？

专家答：“全或无”定律，就是一个颠扑不破的真理，适用于所有不慎服药后发现怀孕了的女性。事实上，X 射线，同样适用“全或无”定律。放射线的影响，主要取决于接受的剂量和时间。当剂量小于 0.05Gy（戈瑞）时，未发现有致畸的证据；当剂量大于 0.1Gy 时，致畸的可能性比较高；当剂量大于 0.25Gy 时，则会导致小头、弱智及中枢神经系统畸形；当剂量大于 1.0Gy 时，则可导致放射病及发育迟缓；当剂量达到 4.5Gy 时，接受者中的 50% 腹中的胎宝宝死亡，即使存活者也可能发生恶性肿瘤。如果照射的时间是在排卵 2 周以内，就可以按照“全或无”定律处理，是不会有问题的。但是，如果是在 2 周之后，就要特别警惕了，最好去医院进行检测。

Q 孕早期能用化妆品吗？

专家答：化妆品尤其是美白一类的产品，含铅的成分比较高，孕妈妈用在身上或脸上，被身体吸收后，会对胎宝宝造成一定影响。但孕妈妈可以用一些比较温和的护肤品，如橄榄油或润肤霜等。此外，药用化妆品不建议使用，因为药妆里面含有特殊成分，我们并不清楚到底会不会对胎宝宝造成影响。

深绿色蔬菜含有大量的叶酸，孕妈妈平时多吃些这类蔬菜。



Q 孕妈妈吃加铁的叶酸片会更好吗？

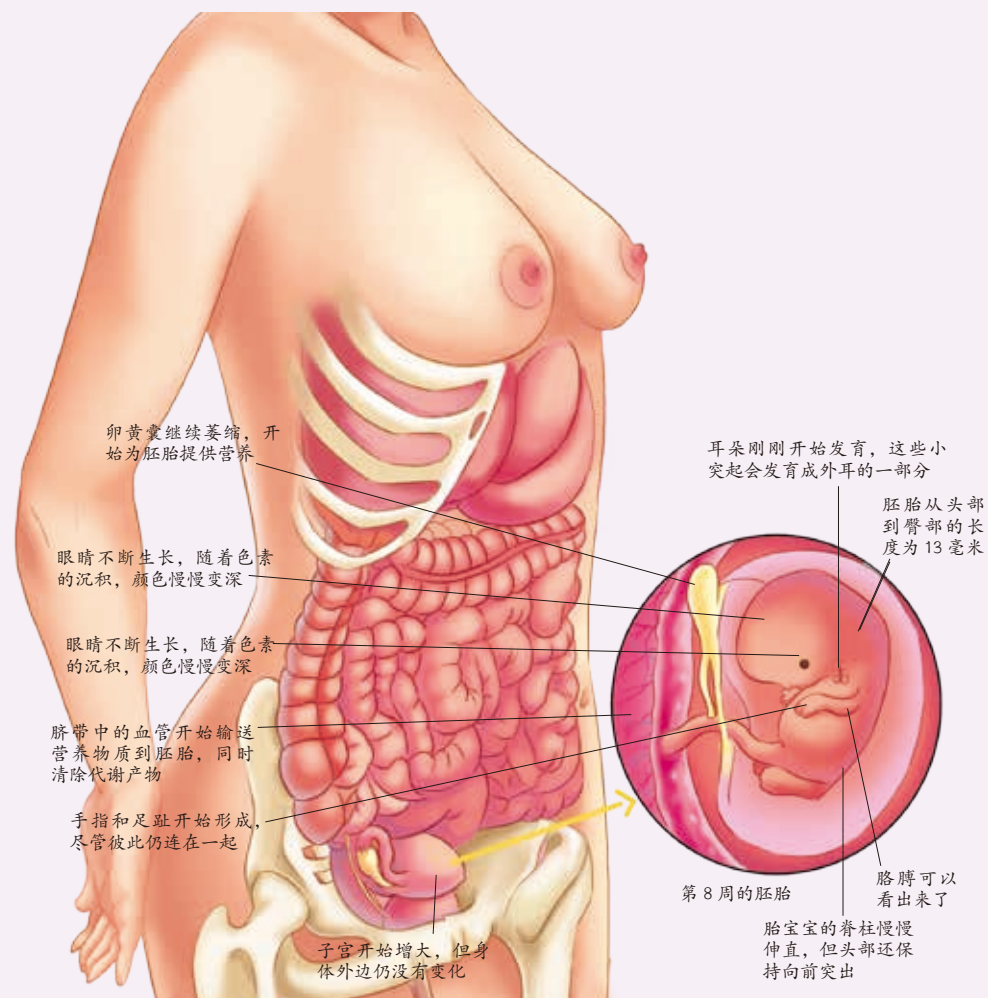
专家答：可以去医院做最普通的血常规检查，看看是否有缺铁性贫血。一般说来，如果饮食种类丰富，经常吃一定量的红肉、动物肝脏或动物血，基本就可以满足需要了。怀孕到中后期，孕妈妈对营养的需求逐渐增加，可能需要补充一些维生素和矿物质的制剂，可根据医生的建议来补充。

热心网友

@ 可乐妈 适量补充含铁叶酸

虽然孕妇也比较容易缺铁，但要先检查一下。如果不是缺铁性贫血，就不用补充加铁叶酸片了，因为叶酸和铁过量的话同样对身体有副作用。

妈妈、宝宝变身记



胎宝宝

- 眼睛：开始形成，但眼睑还没有形成。
- 脊柱：脊柱和脊椎让胎宝宝的身体稳定，并容纳着脊髓。
- 四肢：有刚开始出现的“胎芽”，即为四肢，但表面上呈不规则的凸起物。
- 心脏：开始出现有规律的每分钟达 120 次的跳动。

孕 2 月 胎宝宝发育所需的重点营养

胎宝宝的发育	所需的营养素	食物来源
第 5 周，胎宝宝神经系统和循环系统开始分化	脂 肪、蛋 白 质、钙、维 生素 D、叶 酸	牛 奶、鱼 类、绿 叶 蔬 菜
第 6 周，胎宝宝的头部形成了，脑细胞增殖迅速，最易受到致畸因素的影响		
第 8 周，胎宝宝的五官开始形成，心、脑、肝、肺、肾等大部分内脏器官已经初具规模，心跳也趋于正常	脂 肪、蛋 白 质、叶 酸	菠 菜、番 茄、油 菜、草 莓、樱 桃、桃、核 桃、腰 果、杏 仁、深 海 鱼 类、豆 类、谷 类 等

孕妈妈

- 乳房大了些，会有胀痛感，乳晕颜色加深，并有些突出的小结节。
- 子宫如柠檬大小，子宫壁薄而软，胚胎已初具人形。

孕 2 月 孕妈妈所需的重点营养

孕妈妈的情况	所需的营养素	食物来源
羊水形成	水 分、矿 物 质	白 开 水、果 蔬 汁、豆 浆、菠 菜、茼 笋、草 莓、葡 萄 等
早孕反应严重时，剧烈的呕吐会引起体内的水、钠、钾等营养素代谢失衡		

孕2月 饮食 放心



孕2月重点营养：维生素C

■ 维生素C——缓解牙龈出血

功效

1. 能抑制皮肤内多巴醌（是体内由酪氨酸合成黑色素的一个中间体）的氧化作用，使皮肤中深色氧化型色素转化为还原型浅色素，干扰黑色素的形成，预防色素沉淀，保持皮肤白皙。

2. 防止牙龈肿胀、出血，帮助预防牙齿疾病，提高机体抵抗力。

摄入过多的危害：摄取过多，会引起腹泻、泌尿系统结石，诱发痛风，加重胃溃疡。

摄入过少的危害：摄取过少，会出现牙龈出血、总是感到疲劳，抵抗力低下。

每日建议摄入量：每天补充 30~60 毫克为宜（约 50 克猕猴桃中的含量）。

摄取来源：菜花、白菜、黄瓜、番茄、菠菜、柠檬、草莓、苹果等。

孕2月饮食原则：适当增加优质蛋白质

吃点“止吐”食物：如果孕妈妈有轻微恶心、呕吐现象，不妨多吃点能减轻呕吐的食物，如烤面包、馒头、米粥等。为了避免晨吐，孕妈妈可以在床边准备一杯水、一片面包、一小块水果、几粒花生米等，这样就可以在早上起床前吃点零食，以帮助抑制恶心。

多吃富含优质蛋白质的食物：本月胎宝宝还比较小，不需要过多地增加营养，孕妈妈保持正常饮食就可以了，可以适当增加优质蛋白质，如鸡蛋、豆浆、牛奶、五谷类，就能满足胎宝宝的正常需要。

不必勉强自己吃脂肪类食物：早孕反应使得孕妈妈吃不下脂肪类食物，不要紧，不要勉强自己，可以吃点豆类、蛋类、乳类食品来补充。

豆浆含有丰富的蛋白质，孕妈妈多喝豆浆，有利于胎宝宝的正常发育。



孕2月饮食宜忌速查

多喝水， 保证羊水充足

孕妈妈要多补充水分，因为40%的额外血液供给和胎宝宝的羊水都需要水分供给，并且孕妈妈和胎宝宝的新陈代谢也需要大量水分参与完成。此外，多喝水还可以让孕妈妈保持肌肤水润光滑，减少便秘发生。



选择可减轻早孕反应的食物

这个月，孕妈妈的早孕反应比较强烈，食欲也相应变差，应该多吃一些能健脾开胃、愉悦心情的食物，如苹果、枇杷、红小豆、鲈鱼、白菜、冬瓜、红枣等。



远离易致流产的食物

山楂：很多孕妈妈喜欢吃山楂，一定不要多吃，否则易造成流产。

桂圆：桂圆性温热，而孕妈妈多偏阴虚，多食桂圆容易便秘、口干、胎热，甚至出现阴道流血、腹痛、流产等。



不要吃油条了

加工油条时，都会加入一定量的明矾。明矾是一种含铝的无机物，进食过量对人体极为不利。如果孕妈妈每天吃两根油条，就等于吃进了3克明矾，这样蓄积起来，其摄入的铝是惊人的。这些明矾中的铝通过胎盘进入胎宝宝的大脑，容易造成胎宝宝大脑障碍，增加痴呆儿的概率。



润肠道，健脾益胃

大白菜炒鸡蛋

材料 大白菜200克，鸡蛋2个。

调料 葱花、盐、植物油各适量。

做法

1. 锅置火上，倒入植物油，淋入打散的鸡蛋液炒熟，盛出。
2. 倒入适量油烧热，炒香葱花，放入大白菜翻炒至熟，

下入炒熟的鸡蛋，加盐调味即可。

好孕功效

大白菜富含水分和膳食纤维，能够清热解毒、润滑肠道、健脾益胃，适合呕吐严重的孕妇食用。



缓解孕吐

番茄炒冬瓜

材料 冬瓜500克，番茄100克。

调料 葱花5克，盐2克，鸡精、植物油各适量。

做法

1. 番茄洗净，去皮，切成薄片；冬瓜去皮、去瓤，洗净，切成薄片。
2. 锅内倒油烧热，爆香葱花，放入冬瓜片炒至七成熟，放

入番茄片翻炒至熟，加盐、鸡精调味即可。

好孕功效

番茄酸酸甜甜，可以有效地缓解孕吐，而且富含丰富的维生素C，还可以预防妊娠纹的出现。



确定怀孕后，选择“情投意合”的医院 不宜自行用止吐药

如果没有特殊情况，不建议产检和分娩选择不同的医院，或中途变换产检医院。如中途变换，新的医生不了解情况，容易造成信息断层，影响医生对孕妈妈健康状况把握的连续性和全面性。而且，陌生的环境、新的程序对孕妈妈也是新一轮的考验，容易增加心理压力。

整个孕期，需要经过十几次常规检查，如有并发症，需要去医院的次数会更多，因而孕妈妈和产检医院的医生、护士的接触会特别频繁，因此维护好关系就很重要。建议孕妈妈主动保持畅通、良性的沟通这对孕妈妈和胎宝宝都不利。

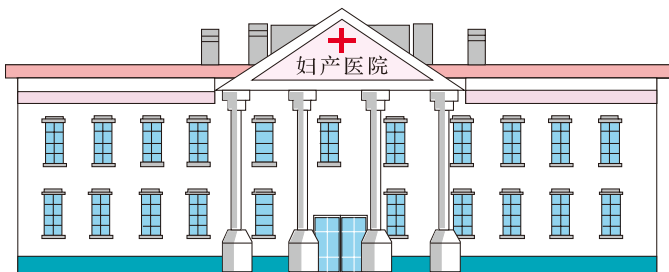
孕早期的呕吐是正常的生理反应，家人应对孕妈妈进行安慰、鼓励，让孕妈妈好好休息。

吃可口的食物。宜少吃多餐，不宜自行服用止吐药，以防药物不良反应，影响胎宝宝的发育，或造成畸形。

但如果妊娠呕吐过于厉害，严重影响孕妈妈的营养摄入，导致体重下降、抵抗力降低，此时就要及时去医院，与产科医生进行沟通，由医生根据症状来决定是否需要服用止吐药。

尿频不用紧张

孕早期，由于孕激素的影响，以及增大的子宫在盆腔内压迫膀胱，影响其贮存尿液，因此，会出现排尿次数增多的现象。只要没有尿急、尿痛、尿不尽的症状，就不要过于紧张。建议孕妈妈口味不要太重（以免频繁需要饮水），睡前排空尿液。有流产史的孕妈妈，孕早期尽量多卧床休息，不要过分紧张。



白带增多，仔细呵护

怀孕后，由于孕激素和机体血流量的增加，白带有明显的增多，这是正常的，但为了防止感染，私处需要细心呵护。

■ 每天用温开水清洁外阴

用专用的盆和毛巾清洗外阴。用完后，将盆擦干，毛巾放在阳光下晒干，放在干净的地方。

■ 每天换内裤

将换下来的内裤用中性肥皂、专用的盆当天清洗，清洗前，可用开水浸泡 30 分钟杀菌，然后放阳光下晾晒，最后放置到干燥清洁的地方。

孕妈妈要用温开水清洗外阴，且要选择专用的小盆，这样更加卫生。



■ 选择合适的内裤

内裤最好选择温和、透气的棉质材料。不要太紧，边缘也不要太硬，以免血流不畅。

■ 不要用护垫

护垫透气性差，最好不用，以免滋生细菌。

警惕早期腹痛

一般来说，孕早期出现轻微腹痛是正常的，不用焦虑，但如果疼痛较严重并具有持续性，同时伴有阴道出血，孕妈妈就要重视起来。这有可能是疾病引起的，如流产、宫外孕、子宫肌瘤等，应及时去医院。

如果症状是阵发性小腹痛，伴有见红，可能是先兆流产的迹象。如果是单侧下腹部剧痛，伴有见红及昏厥，则可能是宫外孕。

怀孕日记



一般来说，孕早期子宫因怀孕而变大，韧带因受拉扯产生轻微的腹痛，这种情况通常会在 2~3 周后消失，孕妈妈不必过于担心。

如果疼痛来得突然，且痛点固定不动，属于局部疼痛，有可能是子宫肌瘤，要及时就医、及时治疗。

如果怀孕时发现患有卵巢瘤，请与妇科医师保持密切联系，一旦有绞痛、腹部不适、腹部异常膨大、腹水等情况发生，必须尽快就医。

安排好工作，不要让怀孕成为被炒掉的借口

■ 选择合适的时机

孕妈妈把孕事告诉上司需要技巧，不要拿着医院的检查报告径直走进他的办公室，或是在一起吃饭的时候装作漫不经心地透露出来。最好提前跟上司约个日子，最佳的时机是在一项工作圆满完成后，因为这样做本身就传达了一个很有说服力的信息：“我虽然怀孕了，但是工作表现丝毫没有受到影响。”

■ 多站在上司的立场想问题

在准备和上司谈话前，要站在他的立场多想想。你的怀孕是否会影响什么重要的工作计划？你最近是否在工作中有不专心或失误的情况？但孕妈妈需要在谈话中向上司说明，告诉他你依旧会尽职尽责。

■ 只说现在，少提将来

你可以说清楚自己的现在和稍长一段时间里自己的身体状况，但不要急于讨论生育期间的工资待遇及你生完孩子以后的工作计划。

■ 什么时候离开公司

在提出离开的日期前，请先仔细考虑好你工作的种类和状况。如果你工作的环境不利于宝宝的健康（如印刷厂等），最好立刻离开公司。如果是在公司干体力活，那最好在怀孕六个月的时候就停止工作。

如果你在办公室里工作，而且压力不大，那你可以一直在公司待下去，直到预产期。不过这也要考虑到你的身体状况。如果你是一个高危孕妇，那最好早早就离开公司。因为怀孕期间的变数太大了，所以记得先跟上司说明：“考虑到一切可能都会发生，所以要暂时离开公司。”

■ 怎样培训别人顶替你的工作

在公司里有一条金科玉律：永远先替公司设想。在你离开之前，先做好计划书，告诉你的上司，在你离开的时间内，你将怎么解决你的工作，你怎样培训别人来顶替你的工作，你怎样让另外一个人称职地负起原本是你的责任，你已经培训好那个人了吗，他是否能够胜任你的工作……为上司解释你的所有计划和准备。

孕2月 运动 舒心



孕期的任何一个阶段都适合做伸展运动，它可以作为锻炼前的准备动作和锻炼后的恢复动作，能增强心肺功能，缓解孕期头痛、抽筋等不适症状。在做伸展运动时，以身体稍微感到牵拉为宜，注意别伸展过度。

腿部伸展运动

- 1 两脚稍微分开，左脚后退一步，右膝稍弯曲。
- 2 压左脚跟，上身稍微向前倾斜，直到左腿肚有牵拉的感觉，然后复原。左右交换，反复进行。



向上伸展运动

- 1 左腿站立，右腿曲膝，把右脚支撑在左腿上，左手向上伸直，右手放在右腿上。
- 2 再慢慢将右手向上伸直，双手合拢。坚持 10 秒钟，再换方向重复练习几遍。



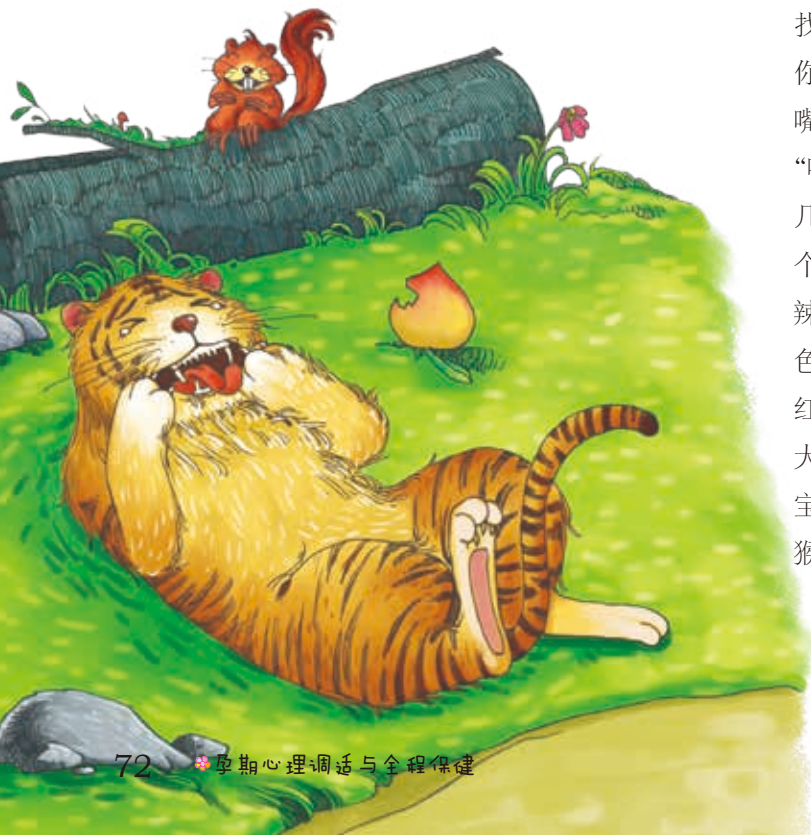
孕2月 胎教 开心



故事胎教：虎大王吃桃子

勤劳的小猴子在屋前种下一棵桃树，春去秋来，几年后的春天，小桃树开出满满一树粉红的花朵。蜜蜂嗡嗡地在花间飞舞、采蜜，小猴子忙着给桃树浇水、施

肥、捉虫子。过了一段时间，桃花纷纷扬扬地飘落，枝头缀满了密密麻麻的小桃子。虎大王见了眼馋，跑过来嚷嚷道：“这桃树是我的！”小猴子伤心极了，哭着去找他的好朋友花栗鼠。花栗鼠满不在乎地说：“有我在，你不用担心。”桃子一天天长大了。虎大王是个急性子，嘴又馋，等不到桃子变红就忍不住摘下一个放进嘴里：“啊呸！这桃子太难吃了，又酸又涩。”虎大王想，再等几天，过几天桃子就会变红了，那会儿就会很甜了。这个晚上，花栗鼠趁虎大王睡得正香，往桃树上喷了一层辣椒水，再仔细地用红笔在每一个桃子的尖头上涂上红色。第二天一早，虎大王又跑到桃树下，看到桃子变红了，急忙摘下一个放进嘴里：“啊啊，好辣啊！”虎大王被辣得满地打滚。多么聪明的花栗鼠啊！亲爱的宝宝，你还知道有其他什么办法，可以阻止虎大王吃掉小猴子种的桃子吗？



美育胎教：孕妈妈、胎宝宝一起来欣赏美

孕妈妈通过看、听，体会、享受到世界上各种各样的美，这种对美的感受会通过神经中枢传递给腹中的宝宝，能优化和加强胎宝宝的心理素质，提高胎宝宝出生后对美的感知能力。

带着胎宝宝去感受大自然。孕妈妈可以经常到公园、树林、花丛等处欣赏美丽的景色，把对大自然的热爱之情传递给胎宝宝，让胎宝宝感受到大自然，促进胎宝宝神经系统的发育。同时，孕妈妈经常到大自然中活动，能呼吸到新鲜的空气，对胎宝宝的大脑发育也十分有利。

孕妈妈应注意个人的言行举止，不仅要精神焕发，穿着整洁，举止得体，还要多丰富自己的精神生活。可以多听音乐、欣赏画作、看书等，能达到丰富内涵、陶冶情操的目的。胎宝宝在孕妈妈的熏陶下，也会有良好的修养和举止。

准爸爸有时间可以多陪陪孕妈妈，一起去享受自然的美景，可以增进夫妻之间的感情。



动动脑筋：门萨测试

门萨是世界顶级智商俱乐部，1946 年成立于，现有会员十余万人。进入门萨只有一个标准，就是高智商。门萨的测试题由门萨的专家和会员共同制订，入门试卷共有 30 道题目，答对 23 道，证明智商达到 148，可以进入俱乐部。全世界参加测试的人大约只有 2% 能

够通过门萨的测试。

下面我们就为孕妈妈选几道经典的门萨测试题，涉及数字能力。都说一孕傻三年，孕妈妈不妨试试下面的门萨测试题，让你不会因怀孕而智力下降哦。

1 如果 29 只青蛙在 29 分钟内捕捉到了 29 只苍蝇，那么，要在 87 分钟内抓到 87 只苍蝇，需要多少只青蛙才行？

2 两个袋子中，各装有 8 个球，其中 4 个是白色，4 个是黑色。现在，我分别从两个袋子中各取出一个球。请问，在我所取出的球中，至少有一个是黑球的概率有多大？

3 已知一个男子能在 27 天之内喝完一桶啤酒，而一个女子则需要 54 天。那么，如果他们以各自的速度开始喝，喝完一桶啤酒需要多少天？

门萨测试答案：

1. 29 只。

2. 四次中有三次机会。看一看所取出来的球的组合：黑色—黑色；白色—黑色；黑色—白色和白色—白色。只有第四种情况没有黑球。所以，至少有一个黑球的概率是四分之三。

3. 如果一个男子 27 天喝完一桶啤酒，每天就得喝 0.037 桶。同样，一个女子每天要喝 0.0185 桶啤酒。两人加起来，一天就能喝 0.0555 桶啤酒。在这种情况下，他们喝完一桶啤酒要用 18.018 天。

这个月你可以建档了

建档就是孕妈妈到定点医院办理《母子健康档案》和《孕妇保健手册》的过程，一般在8~12周进行，但各大医院建档时间是不同的，应该具体问题具体对待。各项基本检查包括称体重、量血压、问诊、验尿常规、验血常规（主要看孕妇是否贫血）及听胎宝宝的胎心音等。

建档流程详解

孕妈妈到医院的挂号窗口挂产科，并且要求建档，护士就会指导你如何一步步地做下去了。每个医院的流程稍有区别，但基本步骤如下：

1. 就医时，先让医生查看病历并开产检单。
2. 拿着产检单、就医凭证原件和复印件在医院单独的窗口办理手续。
3. 拿着办好手续的就医凭证回护士处办理建档手续。
4. 出示相关证件，填写相关表格，医生了解病史（年龄、职业、推算预产期、月经史、孕产史、手术史、本次妊娠过程、家族史、丈夫健康状况等）后，进行建档。
5. 拿着建好的档案再次回医生处检查血压、称体

重、听胎心音等，医生开出检验的单据。

6. 拿着就医凭证去缴费。
7. 医保可报销一部分，其余缴纳现金，现金部分可用医保卡划账。
8. 拿着缴费单据去抽血、验尿、验白带即可，等待孕检结果。

及时办理生育服务证

《生育服务证》即为“准生证”，应按照规定的时间去办理。办理时应带上户口本（最好是夫妻双方的，如果户口不在一起最好持孕妈妈的户口本）、双方身份证、双方的婚育证明（可让工作单位或户口所在居委会开具）以及一张一寸男女合照等到街道办事处办理。



怀孕前：女王



怀孕后：女神



为了宝宝和准妈妈，准爸爸可要作好足够的准备，做牛做马，任劳任怨。



除了言听计从，更要学会察言观色
.....



稍有差池，就会惹祸上身.....



一直到孕妇吃饱、玩够、睡着，这一天才算圆满。



怀孕的十个月，可能有辛苦，
但只要能共同度过就是甜蜜的。
给彼此多一些的体贴，
一起迎接即将到来的小生命！







Part4

孕3月

担心没有怀孕、难受、担忧体重增加

担心没有怀孕



表现

很多已经确定怀孕的孕妈妈，总是因为腹部没有明显的隆起及感觉不到胎宝宝的胎动而心急如焚。

调整

1. 如果你细心地观察，你会发现你的很多衣服变得紧绷了，其实这就是怀孕后体型变胖的表现。
2. 这是正常现象，不必过于担心，需要孕妈妈耐心等待，到了孕4月就会有胎动了，怀孕的感觉就会很明显。

难受



表现

到了第3个月，少数孕妈妈的“害喜”现象仍未见缓解，如果你也和她们一样的话，不必太着急。有资料显示，再严重的“害喜”到了第4个月左右基本都会有所缓解。

调整

1. 在心理上应相信自己，忍一忍，“害喜”现象就会过去，迎来的是怀孕的喜悦。
2. 调整心情，适度休息，好心情有助“害喜”症状的缓解。

担忧体重增加



表现

这时，你可能会比前两个月更担心体重的增加问题。现在不管是全职的孕妈妈还是在职的孕妈妈都比较在意自己的体型变化，不仅会影响美观，甚至可能会影响到日常生活（如外、做家务容易疲劳等）。

调整

1. 如果你能警觉地发现体重增加过快，可以通过调整饮食达到控制体重的目的。
2. 心理上应该放松，怀孕后体重增加是自然而然的事情，没必要太在意。

排除让孕妈妈不淡定的孕3月疑问



Q 我是个爱美的孕妈妈，总是担心怀孕后脸上会出现斑，有什么预防的食物吗？

专家答：可以试试富含维生素C和维生素E的食物。维生素C能抑制皮肤内多巴醌（是体内由酪氨酸合成黑色素的一个中间体）的氧化作用，使皮肤中深色氧化型色素转化为还原型浅色素，干扰黑色素的行程，预防色素沉淀，保持皮肤白皙。这类食物有鲜枣、萝卜缨、青椒、油菜、猕猴桃、花椰菜等。维生素E能破坏自由基的化学活性，抑制过氧化脂质产生，从而起到干扰黑色素在皮肤沉淀的作用，延缓皮肤衰老。这类食物有坚果、植物油、芝麻酱、大豆及豆制品等。



猕猴桃含有大量维生素C、维生素E、叶酸等，孕妈妈经常吃猕猴桃，不仅可以阻止色素沉着，抗击衰老，保持肌肤白皙、预防妊娠纹，还可以润燥通便，预防胚胎发育的神经管畸形。

Q 我现在怀孕3个月了，没见红，吃了黄体酮，有没有副作用？

专家答：你不用担心，治疗流产、早产所用的黄体酮，如常用的黄体酮注射液等均属天然黄体酮，均经过动物实验及人类使用的验证，证实了它的安全性，因此不会对胎宝宝造成伤害。

黄体酮可促进子宫内膜增长，为受精卵着床、胎盘形成提供支持，还可减少子宫收缩，减少流产、早产概率。在妊娠早期，还可促进产生“封闭抗体”，阻止母体识别胎盘体内来自父亲的抗原物质，避免胎盘被排斥，也就是让孕妈妈对胎盘产生免疫容忍，这是顺利妊娠的一个重要生理机制。

孕妈妈在受孕早期大约8周内，由排卵的卵巢继续分泌黄体酮来支持妊娠。在受孕8周后，胎盘早期绒毛也产生黄体酮，到以后由胎盘分泌。如果以上自然产生黄体酮的功能不足，黄体酮下降，是流产、早产的重要原因之一，所以常用黄体酮来治疗流产、早产。

使用黄体酮保胎时，医生会根据不同孕周及黄体酮水平的正常值要求来调整用量及时间，所以不必太过担心。

Q 我怀孕 10 周了，办公室刚刚装修过，会对胎宝宝有影响吗？

专家答：因为装修材料中的油漆、涂料等会释放出有害气体，如果孕妈妈在前 3 个月经常接触这些有害物质，有可能会造成胎宝宝畸形。如果这种环境避免不了的话，那么就应该减少工作时间，且经常开窗通风，降低环境中有害物质的含量，减少对胎宝宝的影响。同时要按时做产前的畸形筛查。

Q 怀孕后常流鼻血是怎么回事？

专家答：女性怀孕后，在大量的雌激素作用下，鼻黏膜肿胀，局部血管充血，容易破损出血。一般都是鼻子的一侧出血，出血量一般不多，或者仅仅鼻涕中夹杂血丝。

处理方法：把出血的鼻孔向中间紧压或塞入一小团干净的棉花再压迫一下即可止血。如果双侧鼻孔出血，可用拇指和食指紧捏两侧鼻孔翼部，以压迫鼻中隔前下方的出血区，约 5 分钟后，再在额鼻部敷上冷毛巾或冰袋，促使局部血管收缩并减少出血，加速止血。

鼻出血时，孕妈妈要镇静。精神紧张容易使血压增高而加剧出血。如果血液流向嘴里，一定要吐出来，千万不要咽下去，因为会刺激胃黏膜引起呕吐。如果通过上述措施仍出血不止，必须立即去医院。

Q 刚怀孕 3 个月，不小心感冒了，怎么办？能吃药吗？

专家答：感冒是一种常见的病毒感染疾病。孕妈妈在孕期细胞免疫力低下，为易感人群；孕妈妈的呼吸道黏膜充血、水肿，更容易发生呼吸道的感染；孕妈妈怕热，出汗多，如突然到温度较低的空调环境，很容易着凉。

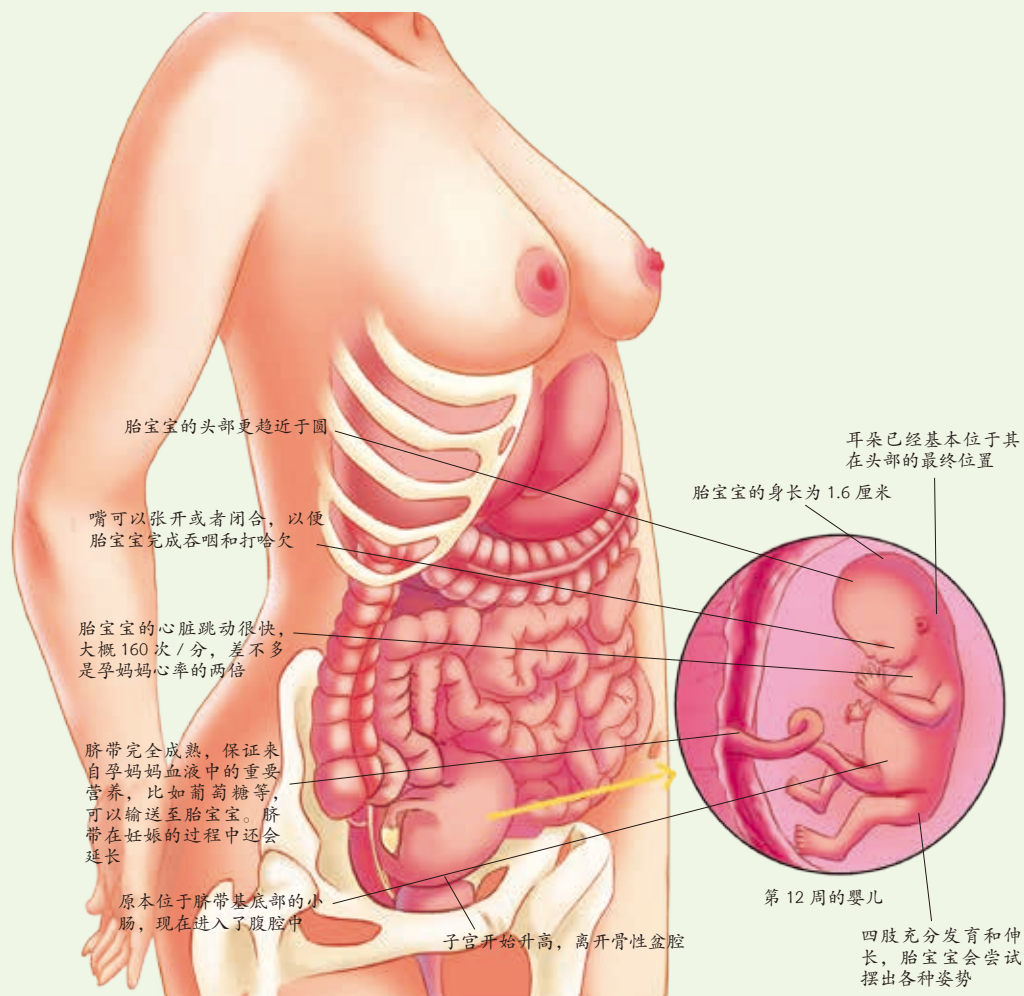
一般来说，孕前 3 个月禁用一切药物，因为孕前 3 个月正是胚胎形成的关键时期，如果是轻度感冒，症状不是特别重，可以采取非药物治疗，如推拿、穴位按摩等。对轻度感冒如仅有鼻塞、轻微头痛者一般不需用药，应多饮开水，充分休息，也可在医生的指导下适当用些中药，如感冒冲剂、感冒胶囊等，一般很快自愈。如出现高热，体温达 39℃ 以上，有咳嗽、头痛等症状时，应卧床休息，多饮水，并积极采取降温措施。

热心
网友

@ 烁烁妈 喝点蜂蜜柠檬水

如果有喉咙痛或咳嗽，喝点热的蜂蜜柠檬水，会让你觉得舒服很多。

妈妈、宝宝变身记



胎宝宝

- 大脑：脑细胞数量增加快，占身体一半左右。
- 脸：已经形成了眼睑、唇、鼻和下颚。
- 脐带：里面有一根动脉、两根静脉连接着妈妈和宝宝，妈妈通过脐带给宝宝输送营养，宝宝通过脐带将废物排泄出去。
- 肾和输尿管：发育完成，开始有排泄现象。
- 四肢：腿在不断生长着，脚可以在身体前部交叉了。

孕妈妈

- 乳房更胀大了，乳房和乳晕的颜色加深，可以换更大点、更舒适的内衣穿了。
- 腹部没有明显的变化。此时，按压子宫，会感觉到宝宝的存在。孕11周前后，在腹部会出现妊娠纹，即一条深色的竖线。
- 胎宝宝在孕妈妈的子宫内安然生活着。胎盘覆盖在子宫内层特定部位，开始制造让胎宝宝舒服和正常发育所需的激素。

孕3月 胎宝宝发育所需的重点营养

胎宝宝的发育	所需的营养素	食物来源
第9周，手和脚都出现了	镁、钙、磷、铜、维生素A和维生素D	蛋类、牛奶、奶酪、鱼类、鱼肝油、蔬菜等
第11周，胎宝宝身体迅速生长，肝脏开始制造红细胞	维生素B ₁₂ 、蛋白质、脂肪	豆类及豆制品、瘦肉、蛋黄、干果等
第12周，脑细胞发育，肌肉中的神经开始分布	脂肪、蛋白质、钙、维生素D	奶类及奶制品、鱼类、蛋类、干果等

孕3月 孕妈妈所需的重点营养

孕妈妈的情况	所需的营养素	食物来源
需要安胎、保胎，避免流产	维生素E	植物油、干果、豆类及豆制品等
妊娠反应依然存在，孕吐还比较严重	维生素B ₆	深绿色蔬菜、酵母粉、瘦肉、花生、牛奶等

孕3月 饮食 放心



孕3月重点营养：维生素 B₆

■ 维生素 B₆——安定神经，促进遗传物质合成功效

1. 可以促进胎宝宝体内遗传物质的合成；
2. 有助于胎宝宝体内神经、肌肉等功能的发展。

摄入过多的危害：摄取过多，可能损害孕妈妈的神经系统，引起失眠等症状，还可能导致宝宝发生“维生素 B₆ 依赖症”。

摄入过少的危害：摄取过少，可能导致孕妈妈出现贫血、呕吐、食欲缺乏、腿抽筋的问题，还可能导致胎宝宝出现兔唇的情况。

每日建议摄取量：每天摄入 1.9 毫克。

摄取来源：深绿色蔬菜、酵母粉、动物内脏、瘦肉、花生、牛奶等。

摄取注意事项：维生素 B₆ 具有镇定安神的功效，怀孕初期有孕吐症状的孕妈妈，可以多补充维生素 B₆。

孕3月饮食原则：多补充微量元素

多补充微量元素：孕妈妈适宜多食枸杞、杏仁等，它们富含钙、磷、钾、锌等微量元素，不仅能补充微量元素，还能增强孕妈妈和胎宝宝的免疫力。

清淡、易消化为主：在妊娠反应强烈的孕3月，孕妈妈的膳食最好以清淡、易消化吸收为主，可以食用一定量的粗粮，如小米、玉米、红薯等。

适当补充复合维生素片：孕妈妈如因妊娠反应严重而影响了正常进食，可在医生的建议下适当补充复合维生素片。同时，在有胃口的时候可多补充一些奶类、蛋类、豆类食物，以保证蛋白质的摄入量。



孕3月饮食宜忌速查

尽量选择想吃的食物

这个月的妊娠反应最为严重，如果食欲不佳，尽量选择自己想吃的食物。由于早孕反应，孕妈妈常会出现消化不良、食欲不佳等情况。除了少吃多餐外，应挑选容易消化的、新鲜的食物，尽量避免吃油炸、辛辣的食物。



适量多吃天然酸性食物

不少孕妈妈早孕反应比较严重，嗜好吃酸味食物来调节，但一定要注意少吃酸菜、泡菜类，以免摄入过量的盐影响健康。孕妈妈可以改食无害的天然酸性食物，如番茄、樱桃、杨梅、石榴、橘子、草莓、葡萄等。



忌食高糖食品

对孕妈妈来说，吃太多的糖，对自身和胎宝宝都有很大危害。血糖过高会加重孕妈妈的肾脏负担，不利于孕期保健。

大量医学研究表明，摄入过多的糖分会削弱人的免疫能力，使孕妈妈机体抗病能力降低，更容易受到细菌和病毒的感染。所以，孕妈妈要避免高糖饮食。



忌过量摄入鱼肝油和含钙食物

有些孕妈妈为了给自己和胎宝宝补充钙质，就大量服用鱼肝油和含钙食物，这样会导致孕妈妈食欲减退、皮肤发痒、皮肤过敏、维生素C代谢障碍等。此外，血液中钙浓度过高，会导致呕吐和心律失常等，这些都是不利于胎宝宝生长的。孕妈妈不要随意服用过量鱼肝油和钙制剂，如确需要服用，应该谨遵医嘱。



鸡蛋炒丝瓜

材料 丝瓜 250 克，鸡蛋 3 个。

调料 姜末、葱末、蒜末各 5 克，盐 2 克，植物油适量。

做法

1. 丝瓜洗净，去皮，冲洗，切滚刀块，放开水焯烫，捞出，用凉水冲一下；鸡蛋打散，炒熟，盛出。

2. 锅内倒油烧热，爆香姜末、葱末、蒜末，放丝瓜块翻炒，加鸡蛋块炒熟，加盐即可出锅。

好孕功效

鸡蛋含丰富的磷脂，能健脑益智；丝瓜含维生素 B₆，搭配鸡蛋食用可以养心除烦，安神固胎。



肉片炒香菇

材料 鲜香菇 200 克，猪五花肉 100 克。

调料 淀粉、酱油各 10 克，盐 2 克，植物油适量。

做法

1. 香菇洗净，去蒂，切片；猪肉切片用盐、淀粉、酱油腌 15 分钟。
2. 锅内倒油烧热，放猪肉片炒至变色，盛出。

3. 锅中放入香菇，加盐、酱油、少量的水炖片刻，将熟的时候放入肉片炒匀即可。

好孕功效

香菇所含多种糖类物质，能够提高人体免疫机能，孕妈妈长期食用，可以增强机体的抗病能力。



怀孕后要穿合适的胸罩

■ 量好尺寸再买衣

先用卷尺在胸部下面即下胸围绕一圈，得出其尺寸。对于罩杯的大小，应该是用卷尺在胸部最高点处绕身体一圈量出的大小，一定要保持卷尺的水平并且贴近身体。

罩杯的大小能完全贴合胸部，没有多余的脂肪漏出则说明罩杯合适。而下胸围大小合适的标准则是完全贴近皮肤，不会过紧或过松。

最后，买胸罩一定要试穿一下，这是保证找到适合自己胸罩的最好方法，千万不要因为匆忙而忽略了这一步骤。



孕妈妈胸罩要根据身体的变化，及时更换，这样才能保证孕妈妈乳房不下垂，更显魅力。

■ 合适的胸罩穿起来应与整个乳房紧密地贴在一起

为了适应乳房渐渐胀大，可以选择调整型的罩杯，而且要选择弹性较佳的胸罩肩带。当然，你最好为未来胸部的再发育预留点空间。

怀双胞胎的孕妈妈如何保养

双胞胎出现的概率并不高，若怀了双胞胎，那么真的是一件非常幸运的事情。但是怀双胞胎的风险也高一些，孕妈妈应该从营养、保养等方面加以注意。

■ 双胞胎妈妈的营养需求

双胞胎妈妈需要更多的热量来满足胎宝宝的需要。专家建议，怀双胞胎的孕妈妈每天应吸收 3500 千卡热量，需要摄入足够的蛋白质、维生素，还要加服铁剂、钙剂、叶酸，以免发生贫血、缺钙等。当然，在服用铁剂和钙剂之前，还需要具体咨询医生。

双胞胎妈妈要服用一些维生素补充剂，还要补充能

使肌肉放松的镁元素和帮双胞胎孕妈妈抵抗细菌和病毒感染的锌元素。

双胞胎妈妈贫血的概率高达 40%，一定要重视。

■ 双胞胎妈妈怎样预防意外

双胞胎妈妈容易出现合并高血压疾病、仰卧卧位血压综合征及胎宝宝宫内生长迟缓等，所以一定要定期进行产前检查，尽早发现情况及时治疗。

在孕 28~37 周，卧床姿势最好采取左侧卧，注意避免劳累，多卧床休息，这对减轻压迫症状、增加子宫的血流量、预防早产都很有好处。

怀了双胞胎，容易导致孕妈妈子宫过度膨大，往往难以维持到足月，而提前分娩。所以，双胞胎的孕妈妈最好提前住院待产，来保证顺利分娩。

注意口腔卫生，避免牙龈出血

孕期，激素的变化会影响口腔黏膜，使之变薄变脆，所以孕妈妈很容易牙龈出血，需要勤漱口、勤刷牙，注意口腔卫生。

每次吃完东西及时漱口，能避免食物残渣发酵腐蚀牙齿和减少口腔细菌的繁殖。

漱口水可以是清水，也可以是淡盐水或 2% 的苏打水。此外，还可以尝试用牙线清洁牙齿，牙线能清理到牙缝里的残渣，清洁效果比较好。

孕期使用的牙刷最好是软毛刷，可减少对牙龈的刺激。每次刷牙牙膏也不需要很多，一般占到刷头的 1/3 或 1/4 即可。而且，牙膏清洁牙齿主要靠其中的摩擦颗粒，而不是泡沫，所以最好不要在刷牙前将牙膏蘸水，那样会降低摩擦颗粒的作用。

孕妈妈通常在孕 2~4 月容易出现牙龈炎，且发生率为 50%，所以应该注意口腔卫生。

选对孕期睡眠姿势，睡个“饱觉”

■ 侧躺睡觉

孕妈妈侧躺，一条腿轻轻弯曲后贴在床上。肚子侧贴在床面上会增强稳定性。抱个软垫睡觉，或是在肚子不大时双腿夹个枕头睡觉也能提高睡眠的质量。

■ 垫高双腿

腿部出现水肿的孕妈妈可在睡觉时侧躺，并用软垫或枕头垫高脚到比心脏高的位置，能促进血液循环，快速消除疲劳。

■ 避免趴着睡、平躺

趴着睡觉时，肚子受压迫，胎宝宝会感到不舒服。平躺姿势在肚子小的时候没问题，但到了孕后期会感到很不舒服，日渐增大的子宫会压迫脊椎，妨碍血液循环。

孕期安眠小技巧

■ 睡前 3~4 小时做些简单运动

怀孕后，进行简单的运动有助于孕妈妈的身心健康。睡觉前运动会使身体紧张，来不及放松而影响睡眠，所以最好在睡觉前 3~4 个小时做运动。

■ 睡觉前喝杯温热的牛奶

孕早期，若以空腹状态入睡，起床后会感到恶心。睡前最好吃一些简单的食物或喝一杯温热的牛奶。

■ 睡午觉补充睡眠

孕早期因为孕吐比较严重，经常会睡眠不足，而且怀孕中后期也会因为胎动或经常去洗手间而影响睡眠。这时用午休补充睡眠，能有效减轻疲劳。

睡前喝牛奶有利于孕妈妈睡眠，搭配一些富含碳水化合物食物，如燕麦等，助眠效果倍增。



孕3月 运动 舒心



孕早期，由于胎宝宝发育尚不稳定，孕妈妈运动时要特别注意，幅度不宜过大，频率不宜过高。孕妈妈在家可以尝试适当做一些手操和脚操，以缓解手、脚的不适感。

手操

- 1 双手向前伸直，任意抖动 10 次左右。
- 2 握拳、张开，反复练习 10 次左右。

注意事项：孕妈妈不要强迫自己每天必须要练习多少次，可以根据自己的身体状况，决定练习的次数和时间。



脚操

- 1 仰卧，脚跟着地，脚尖向内侧弯曲。
- 2 双脚脚心相向。
- 3 脚尖再向外侧弯曲。



注意事项：孕妈妈在练习这套脚操时，应注意练习的次数，不要过分勉强。



孕3月 胎教 开心



故事胎教：熊丫头的玫瑰红裙子

熊妈妈最小的女儿就是熊丫头了。熊丫头从小就爱漂亮，到现在这个习惯还没变。今天是熊丫头的生日，妈妈给她做了一条漂亮的白裙子。熊丫头美滋滋地

穿着白裙子在外面

走了一圈，大家见了都纷纷夸赞她，她穿上这条白裙子，就像一朵在天空飘浮的小云朵。熊丫头

想，小鹿姐姐有条裙子是玫瑰红色的，可

漂亮了，走在绿

色的丛林中，就像一朵盛开的

鲜花。我这条白裙子跟

那条裙子比

起来可就太普通了，一点都不好看。熊丫头越想越不高兴，于是自个儿走到后面的山坡上，那里有一大片盛开的玫瑰花。熊丫头摘下大把大把的玫瑰花瓣，放进篮子中，盛了满满一篮子。熊丫头拎着玫瑰花瓣回家，将那条雪白的裙子和玫瑰花瓣一起扔进洗衣机里。一会儿工夫，熊丫头从洗衣机里拿出洗好的衣服。哎呀，白裙子真的被染成玫瑰色的了。熊丫头可高兴了，把裙子放到阳台上晾干，隔一会儿就去摸一下，看看裙子干了没有。

等裙子干了之后，熊丫头就迫不及待地换上了这条漂亮的玫瑰红裙子，心里别提有多美了。这条裙子不光是玫瑰红的，还散发出阵阵玫瑰花的香味呢。熊丫头于是就想穿着这条裙子在外面转一转，好让大家都夸奖一番。可是刚出门，熊丫头就被一群蜜蜂盯上了。现在正是蜜蜂采蜜的时节，可是他们发现后面山坡上的玫瑰花全都没了。他们沿着香味一路追踪过来，就看见了这朵又大又红、还会走路的“玫瑰花”。



手影游戏：变、变、变，变出小动物

手影游戏是我国传统的儿童游戏，相信小时候你也玩过吧！孩子们通过手势的变化，变幻出各式各样栩栩如生的动物形象。做手影游戏，可以让孩子们提高手脑配合的能力。今天，孕妈妈也来玩一玩手影游戏吧，相

信胎宝宝一定会喜欢的！通过做手影游戏，孕妈妈不仅锻炼了手部，还牵动了肩部、胳膊等部位，这样的活动能促进大脑皮层相应部位的生理活动，提高思维能力，通过信息传递，促进胎宝宝的大脑发育。



可爱的小兔



跳跃的小狗

和胎宝宝一起唱儿歌

民间的很多儿歌朗朗上口、趣味盎然，孕妈妈在放松的时候不妨随口哼唱几曲，相信胎宝宝在孕妈妈的感

染下，节奏感和语言感会很好。再者，以后等宝宝长大了，母子一起再来个大合唱，岂不是美事一桩！

小白兔

小白兔，白又白，
两只耳朵竖起来。
爱吃萝卜爱吃菜，
蹦蹦跳跳真可爱。

春天到

春天到，春天到，
花儿朵朵开口笑。
草儿绿，鸟儿叫，
蝴蝶蜜蜂齐舞蹈。

新年到

新年到，放鞭炮，
噼噼啪啪真热闹。
耍龙灯，踩高跷，
包饺子，蒸年糕，
奶奶笑得直揉眼，
爷爷乐得胡子翘。

五指歌

一二三四五，上山打老虎。
老虎没打到，见到小松鼠。
松鼠有几只？让我数一数。
数来又数去，一二三四五。

NT检查，核实孕周，进行早期排畸

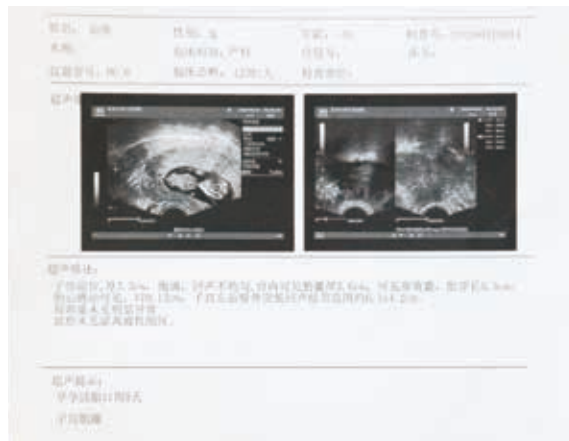
NT 检查指的是胎宝宝颈后透明带扫描，是评估胎宝宝是否有唐氏综合征的一个方法。通常在孕 11~13 周 +6 天进行，主要是通过超声扫描来做，但是也要看宝宝和子宫的位置。必要时，还要通过阴道 B 超来进行！颈后透明带通常随宝宝的生长而相应增长。医生认为颈后透明带大于 3 毫米为异常。

NT检查注意事项

1. NT（颈后透明带扫描）检查是一种 B 超检查项目，不需要抽血检验，进食和饮水都不会影响检查结果，因此在检查前不需要空腹。

2. 由于孕 11 周前胎宝宝过小，难以观察颈后透明带，而孕 14 周后由于胎宝宝逐渐发育，可能会将颈项透明层多余的体液吸收，影响检测结果，因此孕妇最好在怀孕 11~14 周内去做 NT，以免检查结果不准确。

3. 做 NT 最好提前预约，一般在孕 11 周前就可以开始和医院预约时间以便排期。不要在孕 13 周后再去预约，以免排队时间过长，超过孕周做 NT 会影响检测结果的准确率。



上图中的 NT 值为 0.13 毫米，属于正常的范围。只有 NT 值大于 3 毫米时，才是异常情况，需要遵从医生的建议。



唐氏筛查分孕早期和孕中期筛查，而我们通常所说唐氏筛查是指孕中期的唐筛。但孕早期筛查多在孕 11~13 周进行，主要是结合 NT 和血清生化检查结果对胎宝宝进行风险评估。但孕妈妈应根据各医院的具体情况来决定到底是否做早期唐氏筛查。





Part5

孕4月

听到胎心好感动、疑虑、矛盾

听到胎心好感动



表现

这个月，孕妈妈的腹部已经明显地隆起了，并且通过超声波能听到胎宝宝的心跳声，能隐约看到胎宝宝的轮廓，甚至开始能感觉到胎动了。

调整

1. 你与胎宝宝的亲密感逐渐地增强，你也开始意识到胎宝宝是你身体的一部分，责任感油然而生。
2. 此时孕妈妈要注意休息，多吃含钙、铁的食物，有利于胎宝宝骨骼的发育。

疑虑



表现

怀孕了，可能经常会担心宝宝是不是健康，会不会多长一个手指头，会不会缺胳膊少腿儿……各种各样的小事都会让你联想到胎宝宝，忧心忡忡。

调整

胎宝宝畸形的概率很低很低，只要按照医生的嘱咐，按时做产检，及时知晓宝宝每个阶段的发育，就不会有问题的。

矛盾



表现

虽然到了这个月，你会开始有明显的喜悦感，但是，有时候你一想到后面还有几个月的时间需要等待，仍然有很多的不确定情况会发生，这会给你造成很大的心理压力，所以可能突然变得闷闷不乐。

调整

1. 这些矛盾是正常的现象，会随着怀孕时间的增长而逐渐淡化。
2. 这时准爸爸要多多关心孕妈妈，在一起分享宝宝到来喜悦的同时，也应该想办法缓解孕妈妈的矛盾情绪。看看是否身体有什么问题，如果身体有问题就要积极治疗，如果没有问题就放松心情，积极备孕就可以了。

孕中期（孕4月~孕7月）一天带量营养食谱推荐

餐次	食物	原料	量（克）	食物交换份
早餐	麦片燕麦粥	牛奶	250	1.6
		燕麦片	50	2
	红豆面包	面粉	50	2
		红豆馅	10	0.4
	煮鸡蛋	鸡蛋	60（1个）	1
	凉拌豆苗菜	豌豆苗	50	0.1
上午加餐	应季水果	葡萄	50	0.25
午餐	二米饭	大米	100	4
		小米	50	2
	栗子煲鸡	鸡胸肉	100	2
		栗子	20	0.8
	凉拌双色甘蓝	绿甘蓝	50	0.1
		紫甘蓝	50	0.1
	白菜豆腐汤	豆腐	100	2
		白菜	50	0.1

餐次	食物	原料	量（克）	食物交换份
下午加餐	酸奶水果沙拉	酸奶	100	0.12
		香蕉	30	0.2
		鲜桃	20	0.1
		苹果	20	0.1
晚餐	混合面馒头	标准粉	60	2.4
		玉米面	40	1.6
	清蒸三文鱼	三文鱼	100	1
	脆炒藕片	莲藕	150	1
	什锦香菇蔬菜汤	香菇（水发）	50	0.1
		胡萝卜	50	0.25
		番茄	50	0.1
		玉米粒	10	0.4
晚上加餐	草莓	草莓	50	0.16

合计热量：2303 千卡



排除让孕妈妈不淡定的孕4月疑问

Q 身边很多生过宝宝的妈妈都说3个月以后就不吐了，为什么我却吐得更厉害了？

专家答：孕妈妈在怀孕的早期，一般在妊娠6周出现如食欲缺乏、呕吐等早孕反应，这是孕妈妈特有的正常生理反应，通常会在孕12周左右自行缓解。但也有孕妈妈会出现孕吐提前开始、迟迟不消退的情况，如果呕吐不是特别严重，都是正常的。

如果呕吐、恶心严重，建议到医院检查，排除是否有其他病理情况。柠檬汁、土豆、饼干等食物对孕吐有改善作用。另外，孕妈妈因呕吐影响进食的话，建议喝点孕妇奶粉。

下面的这些情况会让孕妈妈孕吐反应更严重，所以应提前做好准备：

1. 容易晕车、晕船、偏头痛的孕妈妈。
2. 怀的是双胞胎或多胞胎的孕妈妈。
3. 母亲或姐妹有过孕吐症状的孕妈妈。



热心
网友

@ 小红妈 喝点姜汤

经历：我孕吐反应比预期的要严重很多，后来，有一位朋友让我试试喝点姜汤，这招对我来说挺有效的。虽然，直到孕4月胃口才慢慢恢复，但我再也没有吐得天旋地转了。

支招：生姜切碎，放入开水中冲泡，品尝一杯独特的姜茶吧。在不方便冲泡姜茶时，姜糖也是很好的选择！

Q 为啥我一点孕吐都没有啊？是不是不正常啊？

专家答：每个人对怀孕的反应都不一样，有轻度，有严重的；有的出现得晚，有的出现得早，这是根据个人体质而定的，不必担心。

Q 分泌物突然增多，这正常吗？该怎样处理？

专家答：妊娠期白带增多是正常的。如果你觉得不正常，可到医院进一步做白带的检查，以排除阴道炎症。日常需要保持清洁，勤换内裤就可以了。

Q 我怀孕快4个月了，B超检查说胎盘有点靠下，怎么办？

专家答：很多孕妈妈胎盘都是靠下的，没关系。但是，要注意别太劳累，活动量不要太大，不要提重的东西，胎宝宝慢慢长大，胎盘也有可能恢复到正常位置。

Q 手脚肿痒，能使用清凉油吗？

专家答：不能用清凉油。如果是过敏反应或者蚊虫叮咬都要去医院征求医生的意见，毕竟胎宝宝的安全最重要。

热心
网友

@牛牛妈 碱水去痒

如果是蚊虫叮咬，可以去买一袋纯天然的碱面，加点水和一点面粉后揉搓痒的地方，很管用，而且没有丝毫的刺激。

Q 经常放屁，感觉好尴尬啊！

专家答：不用担心，大多数孕妈妈都会有这种情况，怀孕中后期由于子宫扩张，压迫到肠道，使得肠道不容易蠕动，一般消化不良就会总放屁的。建议少吃多餐，多吃新鲜蔬菜、水果类食物，适当运动。

橄榄油属于温和的化妆品，不会刺激皮肤和对胎宝宝造成影响，适合孕妈妈使用。



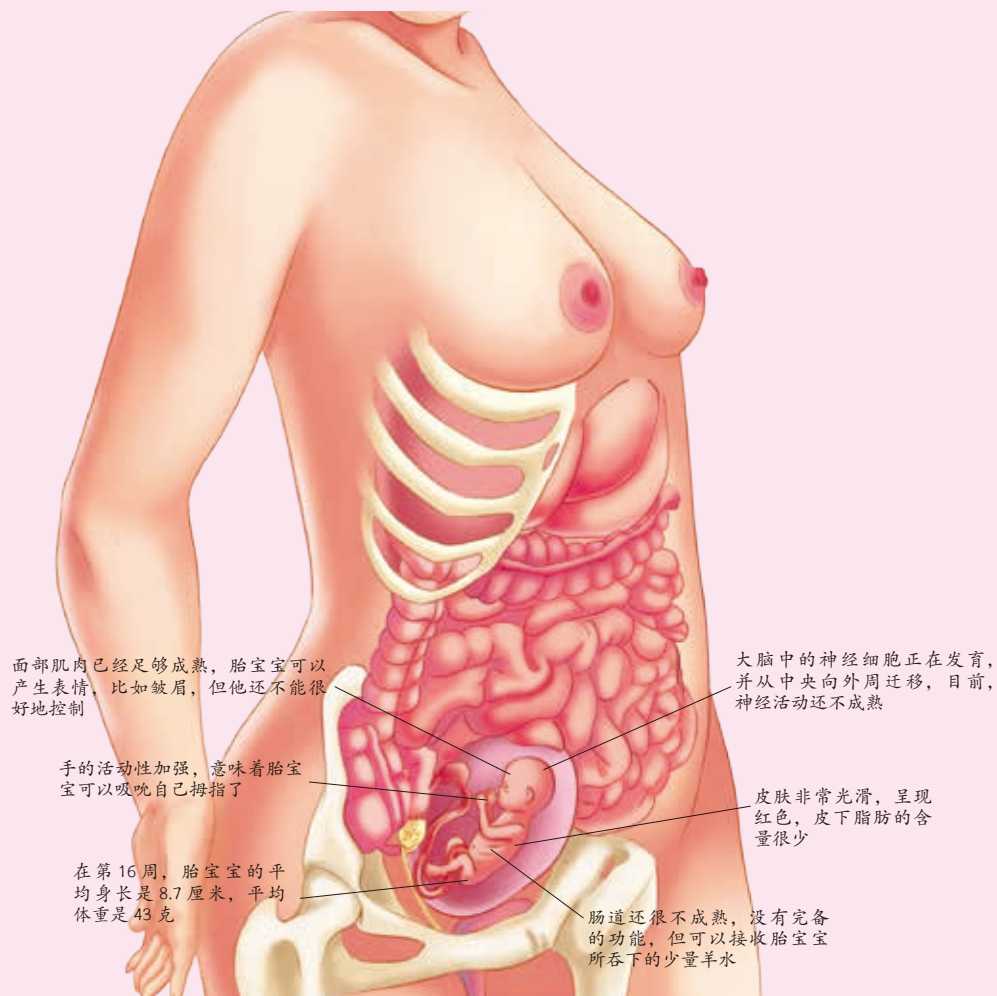
Q 孕中期是否可以有性生活？

专家答：孕中期是可以有性生活的，但建议不要过频，以一周一次为宜。此外，我们建议性生活采用男方在后，女方在前，从后面进入，相当于搂抱式，这样一方面不会进入太深，另一方面对孕妈妈腹部的压迫也会小点。

Q 进入冬季，皮肤好干，特别是洗完澡，皮肤痒痒的，掉白屑，孕期该怎么保护皮肤？

专家答：选择没有刺激性的护肤品，如橄榄油、婴儿油等都不错。每次洗完澡，可以涂抹全身，并且可以在腹部、脸部涂抹防妊娠纹的霜，能让孕期的皮肤也红润有光泽。

妈妈、宝宝变身记



胎宝宝

- 眼睛：眼睑长成，且覆盖在眼睛上。
- 毛发：脸上出现细小的绒毛，身体覆盖着细小松软的胎毛。
- 骨骼和肌肉：慢慢发达。
- 肾和输尿管：发育完成，开始有排泄现象。
- 四肢：胳膊和腿能做轻微活动了。
- 内脏：大致发育成型。
- 心脏：波动增强，通过多普勒可检测到胎心音了。
- 生殖器官：快速发育，能看出男孩女孩了。

孕妈妈

- 乳房胀大，乳晕颜色加深且直径有所增大。
- 下腹部微微隆起，腹围增加约2厘米了。
- 子宫壁厚厚的肌肉延伸着，开始挤占空间。
- 子宫如小孩头部般大小。
- 胎盘已形成，羊水快速增加。

孕4月 胎宝宝发育所需的重点营养

胎宝宝的发育	所需的营养素	食物来源
第14周 生殖器官迅速发育	锌	海产品、瘦肉、鱼类、蛋黄、豆类、花生、小米、萝卜、大白菜等
第15周 骨骼正在迅速发育	钙、磷、维生素D	牛奶、奶制品、虾皮、鱼类等
第16周 可以做许多动作和表情，大脑正快速发育	B族维生素、维生素A、蛋白质、脂肪	燕麦、酵母粉、胡萝卜、豆类及豆制品、深海鱼类、各种植物油、花生等干果

孕4月 孕妈妈所需的重点营养

孕妈妈的情况	所需的营养素	食物来源
子宫和乳房不断增大	蛋白质	鱼类、蛋类、瘦肉类、豆类及豆制品
随着胎宝宝的快速发育，孕妈妈可能会出现妊娠纹	维生素C、维生素E、胶原蛋白	新鲜蔬菜和水果、各种干果、猪蹄、猪皮、牛蹄筋等

孕4月 饮食 放心



孕4月重点营养：钙

■ 钙——促进胎宝宝骨骼和牙齿的发育

功效

1. 促进胎宝宝骨骼和牙齿的发育；
2. 防止孕妈妈出现肌肉痉挛、腰腿疼痛或者骨质疏松等病症。

摄入过多的危害：摄取过多，可能增加孕妈妈得肾结石的危险性，患奶碱综合征以及影响其他人体必需微量元素的利用率。

摄入过少的危害：摄取过少，可能使胎宝宝过分摄取孕妈妈体内的钙质，导致孕妈妈出现缺钙的症状。

每日建议摄取量：孕初期 800 毫克，孕中期和晚期 1200 毫克。

摄取来源：牛奶、海鲜、蛋、肉类、豆腐等。

孕4月饮食原则：饮食“解禁”

多吃富含维生素 C 的食物：孕妈妈应该少吃油

炸、含色素、含糖量高的食物，应多吃富含膳食纤维的蔬菜、水果和富含维生素 C 的食物，来改善细胞膜的通透性和皮肤的新陈代谢功能，达到淡化或减轻妊娠斑的作用。

保持食物多样性：本月孕妈妈可以吃自己喜欢的食物。但是不要暴饮暴食，也不要只吃单一食物，要保持食物的多样性，保证营养均衡摄取。

养成看食物说明书的习惯：购买袋装食物时，一定要看说明书，了解食物成分、生产日期和保质期。

牛奶是补充钙质的最佳来源，而且容易被吸收。



孕4月饮食宜忌速查

孕妈妈巧补碘

在怀孕第14周左右，胎宝宝的甲状腺开始起作用，生成自己的激素。而甲状腺需要碘才能发挥正常的作用。孕妈妈如果摄入碘不足的话，胎宝宝出生后甲状腺功能低下，会影响中枢神经系统，特别是对大脑的发育也有影响。鱼类、贝类和海藻类等海鲜是含碘比较丰富的食物，孕妈妈适宜多食。



海带



可以适当吃一些芝麻酱

芝麻酱中含有丰富的蛋白质、钙、铁、磷、维生素B₂和芳香的芝麻酚，这些都是孕妈妈消耗及胎宝宝生长发育所需的营养素。据分析，每100克纯芝麻酱含铁高达58毫克，是猪肝含铁量的1倍多，鸡蛋黄的6倍，另外，含钙870毫克。因此孕妈妈在膳食中适量增加芝麻酱的摄入，可以增加钙、铁的摄入量。



不宜吃蜂王浆进补

孕早期，很多孕妈妈由于妊娠反应比较严重，营养吸收也少，因此到了孕4月，就希望通过一些营养品把流失的营养补回来。但是孕妈妈不要随意选择营养品，尤其是蜂王浆，它含激素类物质，不利于胎宝宝正常生长。



不必大吃大喝

很多孕妈妈在此时开始向各类美食“进军”了，大有为未来的宝宝而牺牲诱人身材的英勇气概。虽然值得表扬，但也别忘了，一味地大吃大喝是不可取的，尤其是辛辣食物、寒凉食物、高盐高糖食物，如麻辣香锅、奶油蛋糕等。吃得过多，长得过胖，则不容易顺产。



鲜榨橙汁

材料 橙子 250 克。

调料 柠檬汁适量。

做法

1. 橙子洗净，去皮，切块。
2. 将切好的橙子放入果汁机中，加入适量饮用水搅打成汁，加柠檬汁即可。

好孕功效

橙子富含维生素 C，榨成汁喝，能提高免疫力，还能增强皮肤弹性，预防妊娠纹。



鸡蛋豆腐羹

材料 豆腐 300 克，油菜 50 克，鸡蛋 1 个。

调料 盐、鸡精各 2 克，葱末、姜末、香油各适量。

做法

1. 鸡蛋磕入碗中打散；豆腐洗净，压成泥，放入碗中，并加入鸡蛋液拌匀；油菜洗净，切碎末。

2. 在打散的鸡蛋豆腐上加入适量清水、油菜末、葱末、姜末、盐、鸡精搅匀，放入蒸锅中，用中小火蒸熟取出，淋上香油即可。

好孕功效

鸡蛋和豆腐都含有丰富的钙质，孕妈妈常吃可以促进胎宝宝骨骼的发育。

孕4月 生活 安心



选衣服实战篇

■ 裤子要注意腰围的变化

在选购裤子的时候要选腰围可以调整的那种，有的是带松紧带的，有的是可以拉伸从而变化长度的带子，还有的是靠拉链来改变腰围的。

■ 吊带裤是不错的选择

选择吊带裤一来可以省去系腰带的麻烦，二来不会束缚肚子，不会给胎宝宝带来压力和负担，有利于胎宝宝的健康成长。

■ 舒适的平底鞋

孕妈妈由于体型的变化，穿高跟鞋会比较累，而且不利于胎宝宝的健康发育，尤其是在最初几个月里，孕妈妈虽然体型变化不大，但是一定要注意自己的行动，所以还是以舒适的平底鞋为主，即使非要穿高跟鞋的话，也要选择尽可能低的鞋跟。



■ 内裤选择：纯棉→高腰→前腹加护

怀孕1~3个月：普通纯棉内裤

胎宝宝的身长约9厘米，孕妈妈的身体没有明显变化，还可穿普通的纯棉内裤。

怀孕4~7个月：高腰内裤
孕妈妈的腹部明显鼓起，外观开始变化，可以穿能包裹整个腹部的高腰孕妇内裤。



怀孕 8~10 个月：前腹加护内裤

孕妈妈腹壁扩张，特别是到了 10 个月，变大的子宫会向前倾，腹部更加突出，选择有前腹加护的内裤会比较舒适。

缓解腰酸背痛的妙方

1. 适当锻炼腰、腹、背等部位的肌肉。但从孕 7 月起，无论任何运动都要避免长时间采取躺姿，因为这样会压迫孕妈妈腹部的大血管，造成血液循环不畅。

2. 站立时，骨盆稍后倾，抬起上半身，肩部稍向后睡觉时，同时避免长时间站立。

3. 坐时，后腰要舒服地靠在椅背上，上半身伸直，不要长时间坐无靠背的椅子。此外，避免久坐，每当坐一段时间后，就应该变换姿势了。

4. 睡觉时，采用蜷曲侧卧式睡姿，使用侧睡枕。仰卧时，将枕头垫于膝关节下。

5. 避免久站，每天的站立时间在 4~5 小时的孕妈妈，可以用护腰带，能起到好的效果。

6. 多晒太阳，保证摄入充足的钙质，增加骨骼的强度。

7. 洗澡时，用稍热的水冲洗腰背部，可以减轻腰酸背痛的症状。

掌握缓解疲劳困乏的技巧

■ 及时休息

孕妈妈一个人身挑两副担子，非常容易疲劳，所以孕妈妈要学会及时休息，缓解疲劳。即使工作中的孕妈妈没有感到疲劳，也要在每 1 小时休息一次，哪怕是 5 分钟也好。如果条件允许，最好能到室外或阳台上去呼吸一下新鲜的空气，活动一下身体。

■ 在脚下垫上小凳子

需要长时间坐着的孕妈妈可以在脚下垫上小凳子，这样能够抬高脚的位置，避免水肿的发生。如果孕妈妈做的是事务性的工作，如话务员、打字员等，需要长时间保持同一姿势，容易疲劳，那么可以不时地转变一下姿势，伸展一下四肢，能够缓解疲劳。

■ 开窗换气

冬季办公室或卧室暖气过热，空气不新鲜，很容易让孕妈妈感到不舒服，最好能够时常开开窗、换换气。孕妈妈最好能在晚上睡觉前和早上起床后开窗、开门，使室内外的空气对流。

■ 动作放慢

随着胎宝宝的慢慢长大，孕妈妈的血液循环加重。孕妈妈在突然站立、向高处伸手放东西或者拿东西时，容易发生眼花或脑缺血，容易摔倒，所以，孕妈妈的一切行动都要采取慢动作，慢慢进行。

■ 聊天

聊天是一种排除烦恼、有益心理健康的好方法，不但能够释放和减轻心中的各种忧虑，还可以获得最新的信息。在愉快的聊天中，忘却身体的不适。孕妈妈可以闭目养神片刻，然后用手指尖按摩前额、两侧太阳穴和后脖颈，每处拍16下，有健脑的作用。

■ 听舒缓的音乐

孕妈妈选择一些优美抒情的音乐或胎教节目来听，能够调节孕妈妈的心情。

预防妊娠高血压疾病的妙招

■ 产前检查，做好孕期保健工作

妊娠早期应测量1次血压，作为孕期的基础血压，以后定期检查，尤其是在妊娠20周以后，应每周观察血压及体重的变化，并注意有无尿蛋白及头晕等症状。

■ 加强孕期营养及多休息

加强妊娠中晚期营养，尤其是蛋白质、多种维生素、叶酸、铁剂、钙剂的补充，对预防妊娠高血压疾病有一定作用。

■ 重视诱发因素，治疗原发病

如果有高血压的家族病史，就要考虑遗传因素了。孕妈妈如果孕前患过原发性高血压、慢性肾炎或糖尿病等，均易发生妊娠高血压疾病。妊娠如果发生在寒冷的冬天，更应加强产前检查，及早处理。



孕4月 运动 舒心



瑜伽是调节心情的最好方式之一，在身体得到舒展的同时，心灵也得到了最好的放松。孕早期的孕妈妈只宜练习呼吸静坐与温和的伸展。下面给孕妈妈提供的两个瑜伽动作比较温和舒适，适合整个孕期练习。

平衡式瑜伽

- 1 右腿保持站立，左腿自膝盖处向后弯曲，上抬左脚跟贴靠到臀部。左手抓住左脚脚趾，再用手掌将左脚托住，这样可以使你的左脚跟触到臀部或靠近臀部。
- 2 向前伸直右臂，手掌并拢，自下而上慢慢抬起至头侧，保持你的手臂平直，手掌面向前方；保持你的身体平直，并保持右腿平直，这样看起来，你的身体自上而下是在一条直线上的。
- 3 保持这个姿势 10 秒钟，抬起的手臂慢慢放下，手掌始终保持绷紧；然后放下你的左腿，落地。
- 4 休息 10 秒钟，换另一条腿练习。



树式瑜伽



1 双腿前后分开，挺胸、沉肩，放松面部神经。



2 将身体重心转移到左腿，弯曲右膝盖，让右脚掌踏在左腿内侧。

3 目视前方固定一点，保持身体平衡，让双手合十向上伸展，均匀自然深呼吸 4-5 次，然后换另一侧。



孕4月 胎教 开心



故事胎教：乌鸦喝水

有一只小乌鸦，离开妈妈去独立生活。可是，独立生活说起来容易，做起来可真难啊。小乌鸦从昨天晚上到第二天中午，还没喝上一滴水呢。它觉得嗓子里干得冒烟了，飞来飞去地到处找水喝。可是附近连条河都没有，要上哪里去找水呢？

小乌鸦在树林里转悠，想找到一片带露珠的叶子。可是露珠早就被天空中炙热的太阳烤得蒸发了。小乌鸦实在累极了，收起翅膀，站在一根小树枝上喘口气。就在这个时候，它忽然有了意外的发现，树底下有个小玻璃瓶，瓶子里居然还有水！

小乌鸦高兴地一头扎下去，到了瓶子跟前又伤心了。瓶子里虽然有水，可是水不够多，瓶口又很小，乌鸦再怎么努力，也够不着水。要怎么办才好呢？

乌鸦急得团团转，明明看到了水，可是又喝不到，这实在太难受啦！嗓子里好像有把火在烧，烧得它心烦意乱的。小乌鸦四下里寻找着，看到附近有一堆小石子，脑子里突然想出了一个主意。

它高兴地扑棱着翅膀，一颗一颗地衔来小石子，放进瓶子里。瓶子里的水位渐渐往上升，小乌鸦终于喝到水了！



通过画画来和胎宝宝沟通吧

孕妈妈画画也是一种良好的美育胎教，孕妈妈在画画时，颜色和图案会对大脑产生良性刺激；同时，胎宝宝也能得到很好的艺术启迪。

■ 不要担心画得不好

有的孕妈妈以前没画过画，担心自己画不好，这种担心是不必要的。因为孕妈妈画得好不好是次要的，关键是在学画的过程中，孕妈妈一直在动手动脑，而这就可能会影响到胎宝宝。

■ 画画时要跟胎宝宝交流

孕妈妈在画的过程中，要不断地跟胎宝宝交流，告诉他你在用什么颜色，在画什么，是什么形状等等，这样更能增强亲子间的互动。

■ 来画张宝宝的画吧

孕妈妈看到了B超中胎宝宝的可爱模样，是不是很想将胎宝宝的模样画下来呢？孕妈妈可以自己给宝宝设计动作，画出来以后可以天天对着画里的宝宝说说话。



来读读王维的山水诗吧

孕妈妈在散步或休息时，不妨吟诵美丽的诗句，让胎宝宝多接触到一些诗歌中大自然的美丽。例如，王维的诗歌造诣很高，被称为“诗中有画，画中有诗”，可以多多欣赏这些诗画合一的佳作。

竹里馆

独坐幽篁里，
弹琴复长啸。
深林人不知，
明月来相照。

鹿柴

空山不见人，
但闻人语响。
返景入深林，
复照青苔上。

山居秋暝

空山新雨后，
天气晚来秋。
明月松间照，
清泉石上流。
竹喧归浣女，
莲动下渔舟。
随意春芳歇，
王孙自可留。

在这三首诗中，描绘了新雨、空山、明月、清泉、竹喧、渔舟、青苔等，营造了一种宁静致远的山水画氛围。

此外，孕妈妈也可以通过做无创 DNA 来检测胎儿是否异常，但并不是所有医院都能做，需要选择医院，且费用较为昂贵，量力而行。

如果唐氏筛查的结果不在安全范围内，即是高危。

左面的检查结果显示，21-三体综合征的危险度数小于风险截断值1:270，18-三体综合征的危险度数小于风险截断值1:350，表明了胎宝宝患畸形的概率非常低，是相对安全的。





Part6

孕5月

喜欢躲在家里、惊讶、心神不宁

喜欢躲在家里



表现

筑巢本能通常在怀孕5个月的时候开始出现。随着精力的恢复，孕妈妈会产生打扫家里的冲动，这种冲动有时会极端到去做一些你以前从来没有做过的家务，在以后几个月，这种筑巢本能会与日俱增。

调整

1. 这时丈夫要多多关心妻子，一有空闲时间，就应该带着妻子外出晒晒太阳、散散步等，既可以补充钙，还能锻炼身体。
2. 孕妈妈要尽量让自己忙碌起来，每天安排好一天的活动内容，这样就会使自己忘掉想自己回家独处的心情，但是一定要注意安全哦。

惊讶



表现

上个月，孕妈妈就能听到胎宝宝的心跳声了，或者通过B超已经看到了胎宝宝的样子。孕妈妈会惊讶地感觉到胎宝宝的一些缓慢动作。

调整

1. 好好调整心情，享受孕期的幸福时光。
2. 定期到医院检查，及时了解胎宝宝的发育情况。

心神不宁



表现

有时你可能会出现无法表达自己想说的话，即使是简单的词语，你也会一时说不出口。突然间，你的脑海中会出现一片空白，心神不宁，或暂时的失去记忆。如果以前自己未注意到，现在就开始重视吧。

调整

1. 正确认识这种现象，允许自己偶尔出现心神不宁，但不要过分担忧，可以一笑置之。
2. 要相信自己，时刻提醒自己，这种心神不宁或暂时丧失记忆，不会影响自己的日常生活。



排除让孕妈妈不淡定的孕5月疑问

Q 到了孕5月了，突然发起高烧来，体温是38.5℃，去医院配了板蓝根、清热灵等药，吃了后没什么效果，请问有什么好的方法清热吗？

专家答：如果是很常见的普通感冒，最安全简便的方法就是在家休养、多喝白开水、保证营养补给，调整身体以提高免疫力，直至感冒不治而愈。如果感冒发烧较为严重，还是应该及时送医处理。

孕妈妈患感冒，不吃药、吃什么药都可能影响到胎宝宝安全，最好在医生指导下用药。

热心
网友

@丫丫妈 喝绿豆汤

经历：我孕5月的时候，也发烧，38℃，烧了两天两夜，人好难受。

支招：后来喝了很多绿豆汤，就是把绿豆汤当作白开水一样喝。绿豆有清热解毒的功效，而且没有副作用。

Q 我已经怀孕5个月了，可是肚子还是不太明显，跟周围差不多月份的孕妈妈比起来，我的肚子显得挺小的，请问这是什么原因呢？是不是胎宝宝在肚子里出了什么问题

专家答：首先，你要确定自己是不是有5个月了，有时候由于计算失误，可能真正的时间还不到5个月。其次，如果一切正常的话，就不要担心，因为有些孕妈妈就是现在可能不明显，到后面会非常明显。但是如果身体有什么不适症状，就要去医院检查一下。

Q 我现在怀孕已有5个月了，小宝宝没有经常的胎动。这会不会有什么问题？

专家答：孕28周时计算胎动意义比较大，早于28周时，胎动不是很规律，动的幅度不大，有时孕妇感觉不是很明显。如果你觉得胎动和前一段时间比有明显的减少，要及时看医生。

Q 决定了去医院预约做“羊水穿刺”，看了网上好多负面消息，心里还是挺紧张的，这个危险性大吗？

专家答：羊水穿刺术用于产前诊断至今已有 30 年的历史，无论诊断的准确性还是安全性都得到了医学界的公认。羊水穿刺的难度因人而异，主要与胎盘的位置、胎宝宝体位、穿刺部位的羊水量、胎宝宝活动等有关。有 2%~3% 的孕妈妈在穿刺后会出现轻微的子宫收缩及阴道流血，通常在休息或安胎治疗后会得到缓解。仅有约 0.5% 的孕妈妈会出现羊膜炎、胎膜早破及流产现象。由于目前羊水穿刺在超声波的引导下完成，损伤到胎宝宝的可能微乎其微。

Q 孕 13 周 +3D 做了个早唐筛查，今天拿到结果了，唐氏筛查高风险，风险值 1:120，担心啊，有孕妈妈和我一样的吗？我今年也就 30 岁，不算高龄产妇吧，怎么就高风险了呢？难道要做什么“羊穿”？

专家答：1:120 属于高危人群，就是说你的胎宝宝为畸形儿的概率比别人的要高，但不是说你的宝宝就一定是畸形儿。如果孕妈妈担心的话，就去做一个羊水穿刺，确定一下是不是畸形儿；30 岁不算是高龄产妇，高龄产妇是指 35 周岁以上的孕妈妈，你 30 岁，正是合适的怀孕年龄。

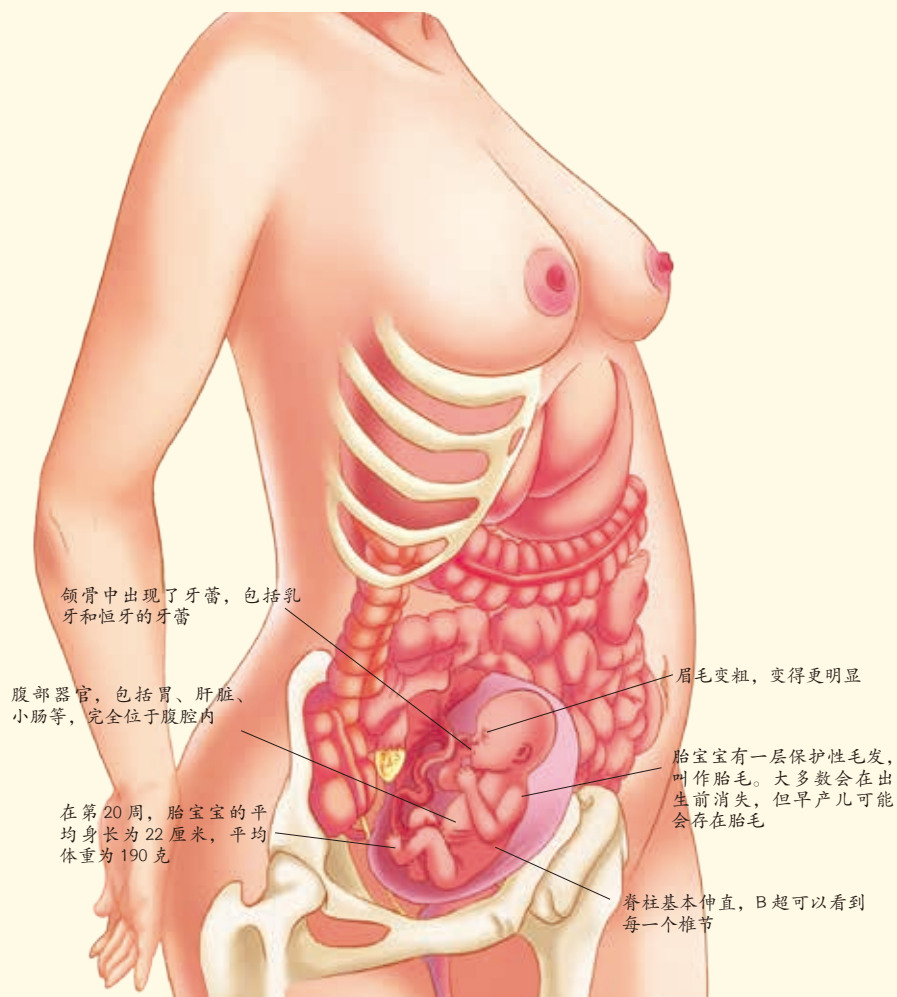
Q 孕 5 月了，突然牙疼得要命，请问如何才能缓解牙疼啊？

专家答：你好，牙痛是口腔科牙齿疾病最常见的症状之一。很多牙病都能引起牙痛，常见的有龋齿、急性牙髓炎、慢性牙髓炎、牙周炎、牙龈炎等病都会导致牙痛。所以，孕妈妈最好去医院做全面检查，以对症治疗。到孕 5 月，胎宝宝各方面发育都已经稳定，所以牙齿问题一般不会引起流产，但孕妈妈也要及时治疗，因为如果没有得到及时治疗的话，到孕后期，有可能会造成早产，对孕妈妈和胎宝宝造成不利影响。

孕妈妈孕期要注意口腔卫生，这样有利于胎宝宝的稳定发育，还能预防流产的发生。



妈妈、宝宝变身记



胎宝宝

- 大脑：仍在发育着。
- 头发：长了一层细细的异于胎毛的头发。
- 眉毛：开始形成。
- 胎盘：直径有所增加。
- 四肢：骨骼和肌肉发达，胳膊和腿不停地活动着。

孕5月 胎宝宝发育所需的重点营养

胎宝宝的发育	所需的营养素	食物来源
第17周，储备皮下脂肪	蛋白质、脂肪	海产品、瘦肉、鱼类、蛋黄、豆类、干果等
第18周，听力形成	蛋白质、钙、铁、维生素A	奶类、蛋类、肉类、鱼类、豆类、蔬菜类等
第20周，视网膜开始形成，对强光有反应	B族维生素、维生素A	燕麦、酵母、胡萝卜、绿叶蔬菜、动物肝脏等

孕妈妈

- 乳房不断增大，乳晕颜色继续加深。乳房分泌浅黄色液体，为哺乳作准备。
- 臀部更加丰满，外阴颜色加深。
- 子宫如成人头部大小，下腹部明显隆起。子宫底的高度约与肚脐平。

孕5月 孕妈妈所需的重点营养

孕妈妈的情况	所需的营养素	食物来源
容易出现牙龈出血等问题	蛋白质、维生素D、膳食纤维	鱼类、蛋类、豆类、新鲜蔬菜水果、粗粮等
容易出现妊娠贫血	维生素C、叶酸、铁	新鲜蔬菜水果、动物肝脏、瘦肉、蛋黄、鱼、虾和豆类等

孕 5 月 饮食 放心



孕 5 月重点营养：维生素 D

■ 维生素 D——预防佝偻病

功效

1. 有效预防骨质疏松，帮助促进维生素 A 的吸收。
2. 维持血液中柠檬酸钠的正常水平，防止氨基酸的损失。

摄入过多的危害：摄取过多，会引起胎宝宝动脉硬化，影响胎宝宝的智力发育，导致肾损伤及骨骼发育异常等。

摄入过少的危害：摄取过少，孕妇可出现骨质软化、头部多汗、牙齿易断，最先而且最显著的发病部位是骨盆和下肢，以后逐渐波及脊柱、胸骨及其他部位。严重者可出现骨盆畸形，由此影响自然分娩。

每日建议摄入量：孕期推荐摄入量为每日 10 微克。孕妈妈经常晒太阳，饮食合理，就可以获得充足的维生素 D。

摄取来源：海鱼、动物肝脏、蛋黄和瘦肉、全脂牛奶、鱼肝油、坚果、干蘑、胡萝卜、芒果、菠菜、

番茄等。

孕 5 月饮食原则： 多注意饮食，预防妊娠贫血

补充促进骨骼和视力正常发育的维生素 A：如动物肝脏、胡萝卜、豆瓣菜、圆白菜、西葫芦、红薯、瓜类、芒果、番茄等。

多吃预防妊娠贫血的含铁食物：补铁首选食物就是动物肝脏，鸡肝、猪肝每周吃两三次，每次 25 克左右即可。水果中的维生素 C，可以促进铁的吸收。



猪肝是孕妈妈补血的佳品，但一定要处理干净，否则会伤害孕妈妈和胎宝宝。

孕5月饮食宜忌速查

荤素搭配

孕中期，饮食越来越重要了，一定要荤素搭配合理，这样营养一般就不会有什么问题。但是如果担心自己发胖或胎宝宝过大而限制饮食，则有可能造成营养不良，严重时甚至会患贫血或影响胎宝宝的生长发育。一般来说，本月孕妈妈每周体重的增加350克左右，属正常范围。



孕期宜多喝粥

由于怀孕的缘故，孕妈妈肠胃功能比较弱，而粥经过较长时间熬煮，营养物质析出充分，所以粥不仅营养丰富，而且容易吸收。莲子红枣粥、玉米粥、绿豆粥、南瓜粥都很适合，煮粥前最好将米用冷水浸泡半小时，让米粒膨胀开，这样，熬起粥来节省时间，而且熬出的粥很酥、口感好。



不宜吃皮蛋

传统的皮蛋为促使蛋白质凝固，在腌制过程中要加入氧化铅或铜等重金属，若长期食用，其中的铅或铜会慢性积累而不利于健康。孕妈妈在怀孕期间不宜吃皮蛋，以免引起重金属摄入过量。



不宜只吃精米精面

精米精面经过反复加工，把富含铁、锌、锰、磷等微量元素及各种维生素的粮食表皮部分完全去掉了，看起来虽然又白又细，但其所含营养素已远不如糙米那样齐全了。

长期食用这种精米精面，必然会导致微量元素及维生素营养缺乏征，会由此引起一系列疾病。



番茄炒草菇

材料 番茄 200 克，草菇 150 克，青椒 50 克。

调料 料酒、酱油、白糖各 10 克，水淀粉 5 克，盐 2 克，鸡精、植物油各适量。

做法

1. 番茄洗净，切块；草菇洗净，切半，放入沸水中焯

熟；青椒洗净，去蒂切片。

2. 锅内放油烧热，放草菇、料酒、酱油翻炒，放番茄、青椒炒熟，加白糖、盐、鸡精调味，水淀粉勾芡即可。

好孕功效

番茄含丰富的维生素 C，具有补血的作用。



蒜蓉空心菜

材料 空心菜 300 克，蒜蓉 20 克。

调料 盐 2 克，植物油适量。

做法

1. 空心菜去除老梗，择洗干净，切段。
2. 锅置火上，倒油烧至六成熟，下蒜蓉爆香，倒入空心菜，加盐煸炒至熟即可。

好孕功效

空心菜具有很强的排毒功能，其中的果胶能加速体内有毒物质排泄，木质素能提高巨噬细胞吞噬细菌的活力，杀菌消炎。空心菜还能通便，可加速排便，对防治便秘及减少肠道癌变有积极的作用。

孕5月生活安心



多接受阳光的爱抚

怀孕5个月以后，腹中的胎宝宝进入快速生长期，从妈妈体内吸取的钙质和其他营养素越来越多，如果孕妈妈的供给跟不上，就容易出现牙齿松动、指甲变薄变脆、梦中盗汗和小腿抽筋等现象。

孕期，孕妈妈最好经常与阳光亲密接触，特别是在冬季，更要多做户外运动，不要隔着玻璃晒太阳，要让皮肤直接接受阳光照射。



孕妈妈经常外出晒太阳，可以加速钙质合成，促进胎宝宝骨骼的发育。

职场孕妈的减压妙招

减轻负荷：已经怀孕了，你就需要改变一下自己的想法了。要尽量多休息，以免过度疲劳；情绪上，如果总是像以前那样满负荷工作，会把自己搞得很紧张，甚至焦虑不安，对自己和胎宝宝都没有益处。

调节生活：你需要慢慢调节以适应新的生活，不要因为这种暂时性的变化而不安。应学会休息，学会保护自己和腹中的胎宝宝。

尽早调职：最好尽早通知公司并和公司商讨怀孕后的工作安排，因为有些公司会因孕妈妈的需要而特别将其安排、调配到其他工作岗位上。

避免加班：工作应适可而止，不要经常加班、熬夜，应尽量减少工作量并利用上班时间完成工作，避免将工作带回家中。

采购减压：在休息日，和准爸爸一起准备分娩用品和即将出生的宝宝的必需品，两个人一起逛逛母婴用品店，了解一些相关物品的使用方法，为将来育儿做准备。

孕妈妈如何站立、端坐和起卧

■ 站立

孕妈妈长期站立会减缓腿部的血液循环，导致水肿和静脉曲张。因此，孕妈妈站立一会儿，就要休息一下。如需长时间站立，就要尝试着把重心从脚趾移到脚跟，从一条腿移到另一条腿上。

■ 端坐

孕妈妈坐着时，最好把后背紧靠在椅子背上，还可在靠近腰部的地方放个小枕头。如坐在椅子上，可将双脚放在小板凳上，有利于血液循环，放松背部。坐着的孕妈妈可时常站起来走动，有助于血液循环，预防痔疮。

■ 侧卧和起身

孕妈妈会觉得侧卧舒服些，那就侧卧吧。在侧卧时，为了让全身的重量分配得更均匀，孕妈妈最好在两膝之间垫上小枕头。如果感到身体麻木或腰疼，可以在侧面垫上小枕头，这样能避免背部出现弯曲。

刚怀孕时，孕妈妈起身比较轻松，但到中后期，起身就要慢慢地去做了，以免腹壁肌肉过分紧张。

孕妈妈起身前，要先侧身，肩部前倾，屈膝，再用肘关节支撑起身体，盘腿，以便腿部从床边移开并坐起来。

孕妈妈保持正确的站姿、坐姿、卧姿，可以减轻腹部的压力。



及早预防妊娠纹

■ 控制好体重的增长速度是根本

孕中、晚期每个月体重增长不要超过 2 公斤，不要让体重在某一个时期暴增，从而使皮肤在短时间内承受太大压力，从而出现过多的妊娠纹。

■ 用专业的托腹带

专业的托腹带能有效支撑腹部重力，减轻腹部皮肤的过度延展拉伸，从而减少腹部妊娠纹。

■ 按摩增加皮肤弹性

从怀孕初期就坚持在容易出现妊娠纹的部位进行按摩，增加皮肤的弹性，按摩油最好是无刺激性的橄榄油或儿童油。

■ 补充胶原蛋白和弹性蛋白

多吃一些富含胶原蛋白和弹性蛋白（弹性纤维的主要成分）的食物，如猪皮、猪蹄、动物蹄筋和软骨等，均有助于增强皮肤弹性。

室内开空调，注意换气、控制温度

■ 要经常开窗换气

孕妈妈在空调房里，应该经常开窗换气，这样能确保室内外空气的对流交换。一般开空调 1~3 小时后关空调，打开窗户将室内的空气排出，使室外的新鲜空气进来。

■ 温度不能调得太低或太高

孕妈妈最好将空调的温度设定在 23~28℃，避免过凉或过热导致感冒，切忌温度太低，室内外温差太大。

有的孕妈妈现在还有妊娠反应

有些孕妈妈到了现在，可能还会有妊娠反应，这让孕妈妈十分担心。其实孕妈妈不必过分担心，因为每个人的体质不同，孕期的反应也不同。如果孕妈妈在孕 5 月还有妊娠反应，最好去做一下锌、铁等微量元素检查，因为贫血、缺锌、低血糖都有可能造成妊娠反应。如果到了孕晚期还有妊娠反应，就要去医院检查一下了。不过，也有少数孕妈妈一直到分娩都有妊娠反应。

孕5月 运动 舒心



在孕期，稳定的骨盆可以很好地支撑胎宝宝的“家”——子宫，而幻椅式的练习既可以锻炼孕妈妈的骨盆，还能增强大腿内收肌的力量。

背部要支撑膨大的肚子，很容易出现肌肉收缩，所以腰背酸痛是孕妈妈常见的情况，推墙下犬式动作可以完全伸展整个后背的肌肉、韧带和皮肤，让背部感觉舒适。

幻椅式

- 1 身体直立背对着墙壁，让背部紧贴墙面。
- 2 双脚向前一步，臀部顺势向下坐，想象着自己正坐在一把椅子上。观察并调整自己双脚与臀同宽，两脚掌互相平行，膝盖在脚尖的后方或脚踝的正上方。背部头部始终靠墙，胸腔展开。保持均匀自然的深呼吸4~5次。



推墙下犬式



- 1 身体直立正对墙壁，双手与肩部同宽，与胸部同高，向前推墙。

- 2 保持双手推墙的动力，双脚向后撤，臀部向后退，直至手臂、头部、整个脊柱在一个伸展面上。保持双脚与髋同宽，注意肩膀和背部皮肤展开，保持均匀自然的深呼吸 4~5 次。





孕5月 胎教 开心

胎教故事：智惩大灰狼

有一天晚上，一只又丑又坏的大灰狼悄悄溜进了森林，踩着了一串喇叭花。喇叭花一看，呀呀，是大灰狼。它赶紧吹起了小喇叭：“嗒嗒嗒，嗒嗒嗒，大灰狼来了，大灰狼来了！”森林里的小动物们听说大灰狼来了，赶紧做好了准备。

大灰狼看到一座小木屋，气势汹汹地冲到门前。忽

然，它脚上被扎了一下，疼得它“哇哇”直叫，一屁股坐在了地上。

可是刚一坐下，大灰狼又捂着屁股喊叫起来：“哎哟哎哟，疼死我了！”几只小刺猬

从窗口探出头来，冲着它哈哈大笑，原来呀，它们早就把带刺的衣服脱下来，铺在门口等着大灰狼呢。大灰狼什么便宜也没捞着，就一瘸一拐地走了。

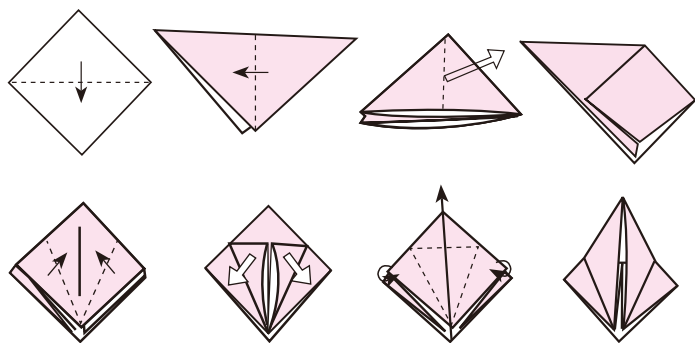
走着走着，大灰狼突然两眼直冒绿光，原来，它看见前面的树上挂着一条大大的香肠。大灰狼“蹭”地蹿起来，张开大嘴，眼看着就要把香肠吞进肚子了，谁知，大香肠突然动了起来，一下子就把大灰狼卷住了。原来，那不是香肠，而是小白象的长鼻子，大灰狼还没明白过来呢，就被小白象甩到一间草屋门前。

大灰狼好不容易才爬起来，忽然看到草屋门口拴着一只雪白雪白的小山羊，还奶声奶气地叫着“咩咩……”大灰狼快活得要命，向小山羊猛扑过去。只听见“噉”的一声，大灰狼就倒在地上，一动也不动了。原来，这只小山羊是一只带电的机器羊，大灰狼被电晕了。森林里的小动物们都高兴地“啪啪啪”拍起手来。

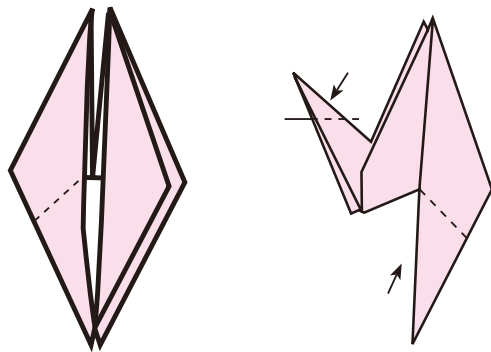


折千纸鹤的手工课堂

孕妈妈晚上或者周末闲来无事的时候叠一些千纸鹤，如果能折很多只，不妨用线串起来挂在家里，五颜六色、栩栩如生的千纸鹤可以给房间增加很多浪漫的气氛哦！

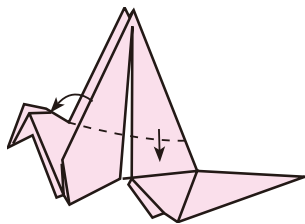


(1) 用正方形的纸折成双菱形。

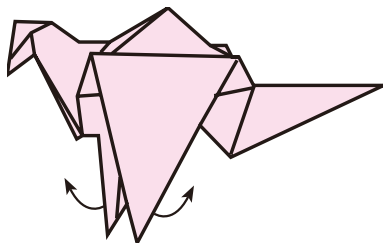


(2) 再压折出颈部。

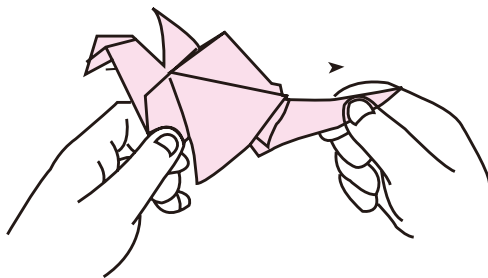
(3) 压折头部和尾部。



(4) 两角向下折成翅膀。



(5) 翅膀向上拉平。



(6) 向后拉动尾部，千纸鹤的翅膀就动起来了。

B超帮你再次进行重大畸形的筛查

重点检查项目: B超检查。本月B超检查，主要目的是针对胎宝宝的重大畸形作筛检，如脑部异常、四肢畸形、胎宝宝水肿等。



左边的检查结果显示，胎宝宝的双顶径、头围、腹围和股骨长度，均属于正常；四肢、胎心、脊柱等发育良好；心率为 145 次 / 分钟，属正常。





Part 7

孕 6 月

爱回忆往事、急躁、有挫折感

爱回忆往事



表现

怀孕这件事情，常会让你回忆过去的一些事情。你可能会回到童年中的那些快乐和不快乐的情景中，你会思考你母亲的教导方式，也可能影响到你教育下一代的方式。你开始回想起过去发生的一些愉快的事情——那些以前无法解决的问题或者生命中未曾毛掉的包袱。

调整

回忆过去美好的往事，可能会让你成为一个好的母亲，但是不要浪费时间回忆那些伤心的事情，以免给你怀孕的喜悦蒙上一层阴影。

急躁



表现

虽然怀孕的过程已经过去一半了，但是前面仍有一百多天漫长的日子。也许你还在享受怀孕的喜悦，但有时你也会希望这一切赶紧结束，伴随着这种急躁情绪，可能会有很多无聊的时刻。

调整

你正在进入一个全新的生命阶段，学习去聆听大自然或自己内心的声音，或者考虑学习静坐，因为未来你将要哺育一个小生命，这将会使你十分的忙碌。

有挫折感



表现

怀孕期间必须注意吃的每一样东西，不可以随便服用药物，还有一堆的注意事项困扰着你。虽然有怀孕的喜悦，但是你会怀疑为什么要忍受诸多的不适，厌烦半夜突然醒来，导致自己和丈夫都无法入睡。

调整

1. 要认识到怀孕是一个孕育新生命的过程，是一件非常伟大的事情。
2. 当妻子有挫折感时，丈夫要加倍关心妻子，尽量让妻子保持平和的心态，这样有利于孕妈妈和胎宝宝的健康。

排除让孕妈妈不淡定的孕6月疑问



Q 孕6个月，我感冒伴有拉肚子，能吃药吗？该怎么办呢？

专家答：怀孕并不是绝对不能吃药。如果只是轻微感冒，可以多喝些水，注意休息即可。如果感冒比较严重并伴有感染的话，可以在医生的指导下服用头孢等消炎药。如果延误病情，导致发热、感染加重，不仅孕妈妈遭罪，也会影响胎宝宝的成长发育。

拉肚子等胃肠炎，可以在医生的指导下口服小檗碱、十六角蒙脱石、复合维生素B等。

孕期服用药物要谨遵医生的建议，否则会对胎宝宝造成不良的影响。

Q 宝宝白天的胎动不多，而到了晚上却很频繁？这是为什么？

专家答：每个胎宝宝都是不同的，习惯也不同，只要有规律就是正常的。白天感觉不到胎动，可能是因为忙着做其他事情，而到了晚上对胎动的感觉更明显一些，这是正常的，没问题。

Q 我已经怀孕22周了，从上周开始感觉到胎动，平均每天3~4次，但从前天开始，一直没有再感觉到胎动了。请问这是否正常，该怎么办？

专家答：孕妈妈感觉不到胎动，主要有以下几个原因：胎动本身出现得晚，过段时间就能感受到了；胎宝宝动了，但是活动幅度比较小，或是孕妈妈正在忙着，所以没感觉到。如果感觉不到胎动，孕妈妈最好去医院照下B超，只要胎心是正常的，就没问题。

Q 我怀孕6个月了，被家里养的小狗咬了，请问会影响到胎宝宝的发育吗？

专家答：家里养的狗狗如果已经按照国家规定定时打过预防针，孕妈妈又及时去防疫站注射狂犬疫苗和抗狂犬病血清，只要处理得当就不用太担心。

此外，孕妈妈回到家里还要注意局部伤口的处理，汲取教训，注意和宠物亲密接触时，不要发生过激行为刺激小动物，避免发生意想不到的危险。

Q 我怀孕6个多月了，可是肚子还不太大，比和我怀孕月份相同的女友小多了，为什么会这样？

专家答：孕妈妈肚子的大小是因人而异的，有的孕妈妈子宫中的羊水较多，肚子就会显得大一些。此外，孕妈妈的肚子大小也会受到体型的影响。身材娇小的孕妈妈的肚子要比身材高大的孕妈妈大一些，这是因为身材高大的孕妈妈有更多的横向空间，使她们不是特别显肚子。

可以通过测宫底高度的方法能大概得知胎宝宝的发育是否迟缓。宫底高度应该是孕周数减5的数，如果不小于这个数值就属于正常范围，肚子小一点也不用担心。但如果小于这个数值就说明胎宝宝在子宫内生长迟缓，需要通过加强营养来让胎宝宝快速成长。

Q 我怀孕24周了，和我一起有宝宝的同事突然胎停育了。我好害怕，什么是胎停育？

专家答：无论是自己还是周围的朋友发生过胎停育，都不要为此过度担忧紧张。紧张和压力会导致机体内分泌的失衡，对胚胎、胎宝宝的健康发育也是不利的。胎停育即胎宝宝停止发育，如发生胎停育，孕妈妈的一切妊娠反应都会逐步消失。主要表现为：①不再有恶心、呕吐等早孕反应，乳房发胀的感觉也会随之减弱。②阴道会有出血，常为暗红色的白带。③可能出现

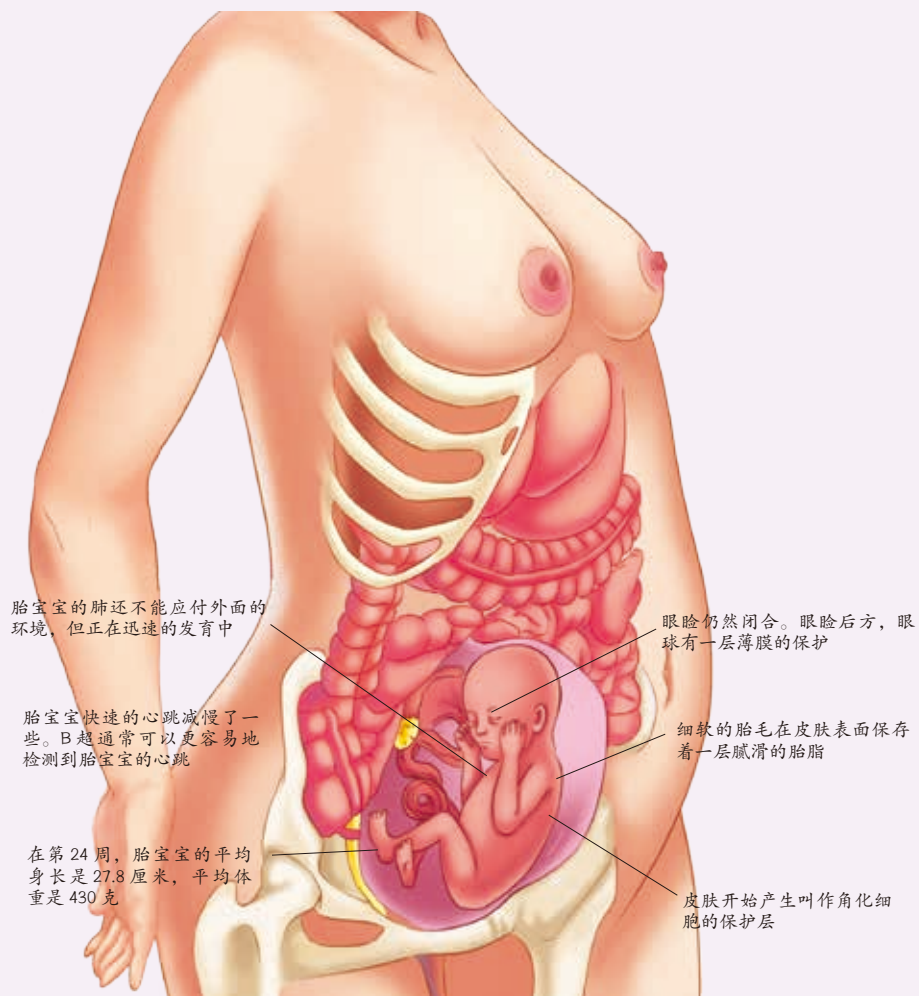
下腹疼痛，排出胚胎。

上述的情况也是因人而异的，有的甚至是一点迹象也没有，就直接出现腹痛，然后流产。也有的胎停育后，孕妈妈不会有任何症状，要靠常规B超检查才能发现。

Q 我怀孕24周了，睡觉时经常打鼾，而且有时还会憋醒，这对胎宝宝会不会有影响呢？

专家答：建议最好到耳鼻喉科做检查，看是否会引起打鼾的疾病，再采取适当的治疗方法。因为各种原因引起的鼻部、眼部、喉部狭窄或堵塞、肥胖，都可以引起打鼾。孕妈妈怀孕第3个月时，上呼吸道开始变窄并逐渐明显，加上妊娠中晚期随着逐渐增大的子宫将横膈往上顶，隔肌的活动受到限制，妨碍了正常的呼吸，胸腔变小，心肺负担加重，肺通气功能减弱，因而易出现打鼾。患妊娠期高血压疾病的女性上呼吸道更窄。所以孕期易打鼾多数是正常的，不必治疗，生完孩子就好了。但是，如果打鼾伴随着血压升高和蛋白尿增多，就要警惕患妊娠期高血压疾病了。严重打鼾可能因为呼吸不顺畅，频发呼吸暂停，吸入体内的氧气不足，使胎宝宝宫内缺氧、生长迟缓。睡前放松身心，保证睡觉质量，按时作息，选择舒适的枕头，多选择侧卧，能帮助减轻打鼾。

妈妈、宝宝变身记



胎宝宝

- 大脑：快速发育，皮层褶皱并出现沟回，以给神经细胞留出生长空间。
- 脐带：胎宝宝好动，有时会缠绕在身体周围，但并不影响胎宝宝活动。
- 皮肤：有褶皱出现。
- 手脚：在神经控制下，能把手臂同时举起来。能将脚蜷曲起来以节省空间。

孕妈妈

- 乳房饱满，挤压时会流出稀薄的汁液。
- 小腹明显隆起，一看就是孕妇的模样了。
- 孕妈妈偶尔会感觉腹部疼痛，是子宫韧带被拉长的缘故。

孕6月 胎宝宝发育所需的重点营养

胎宝宝的发育	所需的营养素	食物来源
第21周，大脑发育进入高峰期	脂肪	鱼类、肉类、干果等
第23周，眼睛发育更加完善	维生素A、钙、磷、维生素D	动物肝、蛋类、牛奶、奶酪、蔬菜
第24周，开始长头发	蛋白质、铁、锌	海产品、瘦肉、蛋类、豆类、动物肝脏等

孕6月 孕妈妈所需的重点营养

孕妈妈的情况	所需的营养素	食物来源
容易出现妊娠斑	维生素C、维生素E	新鲜蔬菜、水果、核桃、松子等
容易出现孕期便秘	膳食纤维、水	粗粮、新鲜蔬菜、水果等
预防妊娠糖尿病	B族维生素、维生素E、镁、锌	豆类、燕麦、酵母、新鲜蔬菜和水果、动物肝脏、瘦肉、蛋黄等

孕6月 饮食 放心



孕6月重点营养：铁

■ 铁——预防贫血

1. 铁是生产血红蛋白的必备元素，而血红蛋白的功能是负责把氧气运送给全身各个细胞。同时，这个时期胎宝宝需要靠吸收铁质来制造血液中的血红蛋白。

2. 增强疾病抵抗力。

摄入过多的危害：摄入过多，可能会使孕妈妈出现铁中毒症状，表现为消化道出血、肝硬化、糖尿病及皮肤色素沉着等。

摄入过少的危害：吸收过少，孕妈妈就会出现贫血现象。

每日建议摄入量：每天 20 毫克。

摄取来源：动物肝脏、动物血液、蔬菜、水果等。

摄取注意事项：多吃樱桃、猕猴桃、柠檬等维生素 C 含量高的食物，或多饮果汁，因酸性环境有利于铁的吸收。

孕6月饮食原则：少食多餐

少食多餐：因为孕妈妈子宫的膨大，压迫到胃部，虽然孕妈妈很容易饿，但是多吃的话，容易导致胃疼，所以此时应该坚持少食多餐的饮食原则。

补充维生素 C：很多孕妈妈会因为缺少维生素 C 而出现刷牙时出血的情况，所以孕妈妈应该多吃蔬菜和含维生素 C 的水果，如橘子等。如果情况没有得到及时改善，就需要及时就医。

多吃富含膳食纤维的食物：孕中期很多孕妈妈容易出现便秘的情况，所以孕妈妈应多吃富含膳食纤维的蔬果。此外，孕妈妈也可以喝酸奶，不但可以润肠通便，还能补充钙质。



孕6月饮食宜忌速查

多吃防止妊娠斑的食物

在孕中期，很多孕妈妈会出现妊娠斑，要防止妊娠斑的出现，除了注意休息和睡眠以外，还要多喝水、多吃蔬菜和水果，尤其是番茄，含有抗氧化剂和番茄红素成分，有很好的抗氧化功效。西蓝花、黄瓜、草莓等富含维生素C的蔬菜和水果也可以增强皮肤弹性。



多吃含膳食纤维的食物

膳食纤维可以软化大便，促进肠蠕动，还可以辅助降低血糖、血压。孕期增加膳食纤维的摄取其实很容易做到，多吃粗粮、新鲜蔬果即可。这类食物包括黄豆、红小豆、芹菜、竹笋、桃子、香蕉、苹果、燕麦、玉米、糙米等。但注意，应逐渐增添膳食纤维摄取量，以免引起过度排气。



不要盲目大量滥补维生素

孕妈妈大量服用维生素A容易造成宝宝唇裂及泌尿道缺陷；过量服用维生素D则可引起胎宝宝高钙血症；过量服用维生素B₆，宝宝出生后易哭闹不安、易受惊；过量摄入维生素C则会影响胚胎发育；过量服用维生素E可造成孕妈妈腹痛、腹泻和乏力等。



不宜多吃快餐

很多西式快餐中含脂肪、糖类较高，而膳食纤维、维生素等相对少，非常不利于身体健康。炸薯条则属于油炸食品，更不利于健康。另外，吃了快餐食品会暂时降低饥饿感，影响其他合理食品的进食，从而影响营养素的合理摄入。



西芹黄瓜汁

材料 黄瓜200克, 西芹、柠檬各50克, 水发海带25克。

做法

1. 西芹择洗干净, 切小段; 海带洗净, 焯熟, 切碎; 黄瓜洗净, 切小块; 柠檬洗净, 去皮和子, 切小块。
2. 将上述材料和饮用水一起

放果汁机中搅打均匀即可。

好孕功效

西芹清热解毒, 海带具有提高免疫力、降压降脂、消肿利尿功效, 黄瓜清热利水, 解毒消肿, 三者搭配榨汁饮用, 可以帮助孕妈妈清热解毒、防止水肿。



萝卜烧牛肉

材料 白萝卜、牛肉各100克, 胡萝卜、熟板栗各50克。

调料 葱段、姜片各5克, 酱油、料酒、盐、植物油各适量。

做法

1. 将白萝卜和胡萝卜洗净, 去皮, 切成块; 牛肉洗净, 切块; 将熟板栗的外壳和内膜剥去。

2. 将牛肉放入凉水的锅中煮至七成熟, 捞出。

3. 锅烧热放油, 将葱段、姜片爆香, 放牛肉、白开水、酱油、料酒, 用大火烧开, 然后放入白萝卜、胡萝卜块及板栗, 至胡萝卜、白萝卜变软后再稍煮收汁放盐即可。



腿抽筋了怎么办

孕中晚期，很多孕妈妈都会出现腿部抽筋的现象，这主要是因为孕妈妈身体缺钙。要知道，孕中晚期胎宝宝的牙齿、骨骼钙化加速，对钙的需求量增大，而这时如果孕妈妈钙摄入量不足时，就会造成腿抽筋现象。当然，妊娠期腹内压力增加，使血液循环不畅，也是造成腿抽筋的原因。

■ 预防腿抽筋

1. 活动量和活动幅度不能太大，活动前要先热身，活动后做放松运动，不要随便应付。
2. 夜里睡觉要注意空调不要开得太凉，要注意腿部的保暖。
3. 睡觉时调整好睡姿，采用最舒服的侧卧位；伸懒腰时注意两脚不要伸得过直。
4. 不要让腿部肌肉过于劳累，不要穿高跟鞋。睡前对腿和脚部进行保暖按摩。
5. 从怀孕第5个月起就要增加对钙质的摄入量，每

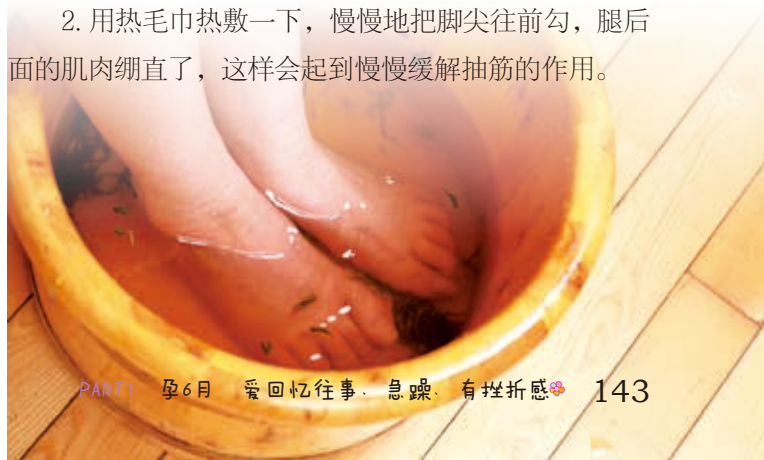
天800~1000毫克，孕妈妈每天喝两袋奶（相当于500毫升钙），其他食物里摄入200~300毫克，剩下需要通过额外补充钙剂来摄取。

■ 活动时发生腿抽筋怎么办

活动时，孕妈妈如出现腿抽筋，应尽量保持镇定，不要惊慌，及时抓住身边可依附的东西，慢慢往前走两步，放松肌肉，或坐到椅子上，用同侧的手臂轻轻按揉小腿。

■ 缓解腿抽筋的方法

1. 用姜水泡脚不但能缓解疲劳，还能促进血液循环，对避免抽筋很有效。
2. 用热毛巾热敷一下，慢慢地把脚尖往前勾，腿后面的肌肉绷直了，这样会起到慢慢缓解抽筋的作用。



如何缓解孕期疼痛

■ 头痛

怀孕时，孕妈妈血压发生变化，导致体内分泌的激素量与原来不同，因此，孕妈妈有时候会感到眩晕和头痛。

缓解方法：保证充足睡眠，特别是在孕早期。如果孕5月以后，头痛越来越严重，同时还有眼花、耳鸣、心悸、水肿等情况，就要小心妊娠高血压疾病。

■ 韧带疼痛

多发生在孕14~20周。在韧带拉长的过程中，痛感会伴随着孕妈妈的任何运动，如上床或翻身等。这种疼痛不会对胎宝宝有任何影响，但会令孕妈妈难以忍受。

缓解方法：动作慢一些，不要做大幅度的动作。可以尝试用热敷的方法减轻疼痛。

■ 乳房胀痛

很多孕妈妈在孕早期就出现了乳房胀痛的症状。这是因为怀孕时体内分泌大量雌激素、孕激素，刺激乳腺的发育，为产后泌乳做准备所导致的。

缓解方法：选择型号合适、柔软舒适的棉质胸罩。洗澡后涂些护肤油并按摩乳房。

睡会儿午觉，精神好

怀孕后，孕妈妈的睡眠时间比孕前会多一些，这时孕妈妈睡个午觉，可以养足精神，有利于缓解孕妈妈的疲劳，还能促进胎宝宝的健康发育。但孕期睡午觉时间不要太长，且睡觉姿势要舒服。孕妈妈睡午觉要注意以下几点：



■ 午睡时间控制在 1~2 小时为宜

睡得过久，会导致进入深度睡眠状态，突然醒来，容易导致脑供血不足，孕妈妈会感到轻微的头痛和全身乏力，所以，孕妈妈午睡时间控制在 1~2 小时为宜。

■ 避免在风口睡觉

孕妈妈睡觉时要注意保暖，如果是夏天要远离风口的地方睡觉，可在身上盖一条毛毯，避免着凉。

■ 不要趴着睡觉

因为孕妈妈趴着睡觉会减少头部的血液和氧气的供应量，甚至压迫到胸部，进而影响到血液循环和神经传导，甚至损伤孕妈妈脊椎和颈椎，让孕妈妈更不舒服。

孕期游泳，好处多

妊娠的第 5 个月以后，胎宝宝的状况已经比较稳定了，此时孕妈妈可以主动参加适度运动。这样不但能控制体重，还能提高孕妈妈的抵抗力，改善妊娠中的不适，加强骨盆和腰部的肌肉，使宝宝在分娩时容易娩出。游泳是比较好的运动方式，能锻炼全身。

孕妈妈在游泳时，胎宝宝也像进入了游泳的状态，在子宫中漂起来，会跟着变换到比较舒服的姿势，胎宝

宝随之会平静下来。此外，在水中活动的孕妈妈会感到身体轻盈，从而减轻了脚腕和膝盖等部位的肌肉和关节的负担，就连腿部水肿和腰部疼痛也能得到缓解呢。而且，游泳能放松孕妈妈的子宫，锻炼肌肉并强化其心肺功能，这都可以提高顺产的概率。

■ 游泳前的准备活动

1. 孕妈妈在下水前，要用温暖的水淋浴，先让身体放松下来，然后再做些基础的体操运动。

2. 孕妈妈下水先不要急着游泳，可以先重复向两侧做分腿和弯曲的动作，还可以同时“呼、哈、呼、哈”地做一些帮助分娩的呼吸法练习。

3. 孕妈妈可以用自由行走或轻轻跳跃的方法使自己的脉搏渐渐加快。

■ 游泳后的伸展运动

在结束游泳后，可以伸展胳膊、肩膀和跟腱。从水中出来后，可以做一套简单的体操为这次锻炼过程画上句号。

孕6月 运动 舒心



孕中期经常做一些髋关节运动，简易起跑式可以促进骨盆区域的血液循环，增强柔韧性，还能促进分娩时骨盆区域的打开。

简易侧板式不仅能锻炼手臂和腿，还能伸展侧腰，增强全身的协调性。

简易起跑式

- 1 身体跪立在瑜伽垫子上，双手轻扶腰部。
- 2 右脚向正前方跨步，右小腿垂直于地面，双手扶在右膝上，确定左右两脚的间距与臀同宽。



- 3 吸气，脊柱向上伸展，双臂上举，手心相对，胸腔打开。再呼气，臀部慢慢向下沉，感觉左大腿前侧有轻柔伸展感。前脚的后跟不能抬起，弯曲的膝盖不超过脚尖。重复 3~4 次，换另一条腿再做一次。

简易侧板式

- 1 身体取手膝位，双手十指张开在肩下，膝盖分开比臀部略窄，保持身体的长度，肩膀要远离耳朵，保证腹部没有塌陷。



- 2 吸气，双手掌稳住，左腿向后伸直，左脚掌向下压地，确保右手掌、右膝盖和左足弓保持在一条直线上。



- 3 让左右两胯上下在一个平面并展开，打开胸腔，确保右手肘关节放松，身体稳定，左手臂伸展向上。保持3~4次呼吸，然后还原到第一步，再换另一侧再做一次。

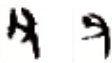


孕6月 胎教 开心



认识“父”、“母”这两个字吧

胎宝宝在渐渐地长大，最终将会离开母体，与自己的父母见面，成为家庭中的一员。那么，现在就让他来了解一下“父”和“母”的含义吧。



甲骨文



金文



小篆



楷书

甲骨文的“父”字之形似右手持棒之形，意思是手里举着棍棒，督导子女守规矩的人。金文跟甲骨文差不多，而小篆则更加整齐化，隶变后成为现在楷书中的“父”字。



甲骨文



金文



小篆



楷书

甲骨文的“母”字象征着一个女人双手交叉跪在地上，两点表示乳房，字形似能乳子的女人形。到金文后稍微繁写，小篆则更加整齐化，隶变后成为现在楷书中的“母”字。

糖尿病筛查让你不做“糖”妈妈

孕6月，孕妈妈还要做一次糖尿病筛查，在孕24~28周间进行。要知道妊娠期糖尿病大多无明显的症状及体征，容易被漏诊，所以孕妈妈要定期产前检查，进行妊娠糖尿病筛查，才能早发现、早诊断、早治疗，尽早地进行健康指导，减少母婴并发症，确保孕妈妈和胎宝宝的健康。

空腹血糖，3.88 毫摩 / 升，
属于正常范围。

妊娠期糖尿病筛查

糖尿病筛查方法：筛查前空腹 12 小时，医院会给你 50 克葡萄糖粉，将葡萄糖粉溶于 300~400 毫升水中，空腹抽一次血后，5 分钟内喝完，喝第一口开始计时，服糖后 1 小时、2 小时后抽血查血糖，正常值标准为：空腹 < 5.1 毫摩 / 升，1 小时 < 10 毫摩 / 升、2 小时 < 8.5 毫摩 / 升，其中有 1 项以上达到或超过正常值，则可诊断为妊娠期糖尿病。如空腹血糖已 ≥ 5.1 毫摩 / 升，即可诊断为妊娠糖尿病，可不再做 75 克糖试验。

姓名： 王雪	门诊卡号： 01811178	病案号：	申请科室：
性别： 女	年龄： 34	样品号： 0215	标本类型： 血
检验项目： 生化13		执行科室： 生化	临床诊断： 孕酮保健
序号	项目名称	检验结果	单位 参考范围
1	谷丙转氨酶*	21	U/L 0-40
2	谷草转氨酶*	18	U/L 0-40
3	尿素*	3.08	mmol/L 2.9-8.3
4	肌酐(酶法)*	42	umol/L 20-106
5	总胆红素	8.1	umol/L 1.7-25.7
6	血糖*	3.88	mmol/L 3.30-6.10
7	直接胆红素	1.7	umol/L 1.7-6.8
8	血淀粉酶	34	U/L 0-200
9	唾液酸	57	ng/dL 45-76





Part8

孕7月

幸福感、健忘、被分娩困扰

幸福感



表现

就在挺着大肚子走在街上，边走边展现你的孕态时，你会感受到以前从未有过的自豪感，恨不得让全世界的人都知道你的重要性。

调整

好好享受这段无忧无虑的孕期时光吧，因为没准突然出现的胃灼热、分娩的疼痛等都会把你从怀孕的天堂拉回到做母亲的现实世界中。

健忘



表现

很多孕妇会因为老想着怀孕及即将面临的分娩，常常发呆或者做白日梦。你可能会忘记一些重要的事情。你也可能发现自己说话说到一半就突然忘记下面要说什么了。

调整

你可以在早上把一天的日程安排好，或者把便贴纸贴在显眼的位置，以免忘掉重要的事情。

被分娩困扰



表现

你可能已经上了一半的分娩课程，现在才开始认真思考，也开始考虑与分娩有关的各种问题。你可能已经被各种各样的选择搅乱了头脑，又必须作出决定，压力非常的大。

调整

1. 要树立信心，如果身体状况和胎宝宝的情况正常的话，建议孕妈妈选择自然的分娩方式进行分娩。
2. 如果身体情况和胎宝宝的情况不允许自然分娩的话，就要听取医生的建议，选择合适的分娩方式。

排除让孕妈妈不淡定的孕7月疑问



Q 28周了，请问患有糖尿病的孕妈妈必须要剖宫产吗？

专家答：糖尿病本身不是剖宫产的指征，选择何种分娩方式应征求医生的建议。如果血糖控制良好，可在妊娠38周后检查宫颈成熟度，以决定何时终止妊娠。如果选在自然分娩，产程中应该密切检测血糖、宫缩、胎心变化，避免产程延长。如果你妊娠期血糖控制得不好，胎宝宝又偏大，医生一般会建议你剖宫产。

需要特别注意，所有患妊娠糖尿病的孕妈妈产后都需要检查空腹血糖，空腹血糖正常者产后应进行口服75克OGTT（葡萄糖耐量试验）检查，以便决定治疗方案。

Q 我的妻子怀孕7个月了，前两天检查时医生说胎宝宝已经进入骨盆，请问这正常吗？是不是早产？

专家答：一般情况下胎宝宝先露部大约在临产前1~2周下降入骨盆。这时孕妇大多会感到腹部变得轻松，食欲增加，呼吸较之前通畅，但可能出现尿频、下腹坠胀、腰酸等症状。是否是早产，要经过医生检查后才能给出结论。

Q 我要疯了，晚上怎么都睡不着？怎么办？

专家答：有些孕妈妈到了孕中期，会发生失眠情况，如何缓解失眠情况呢？1. 为自己创造一个良好的睡眠环境；2. 睡前2小时内不要吃不易消化的食物，否则肠胃消化食物产生的气体会滞留在体内，影响睡眠；3. 睡前半小时喝一杯温牛奶；4. 临睡前，可以适当听听音乐、散散步，定时上床睡觉；5. 每天晚上洗个温水澡或用温热水泡泡脚，让身体得到放松，有助入眠；6. 最好能保持侧卧的习惯，以促进血液回流，减轻心脏负担，提高睡眠质量。

热心
网友

@ 然然妈 喝牛奶，多运动

睡前半小时喝一杯温牛奶，白天的时候多运动一下，能够帮助睡眠。

Q 我前几天早上突然发现阴道有少量出血，颜色由红变暗。和老公去医院检查了几次，医生都说没什么问题，真的没事吗？

专家答：你好，你给的信息量太少，最好提供你当时的状况，如是否有哪里不舒服或者一切正常，出血是否只是早上等。一般孕7月出现阴道出血，有可能是流产前兆，需要卧床静养。不过既然医生说没什么问题，就听从医生的意见，还要跟医生保持联系，把最新的情况告诉医生，以方便医生诊断。

使用孕酮保胎时，医生会根据不同孕周及孕酮水平的正常值要求来调整用量及时间，所以不必太过担心。

Q 我的妻子在怀孕前就很胖，现在怀孕7个月了，感觉更加胖了，我听说怀孕后体重增加过多会对胎宝宝不利，请问应该如何缓解这种现象？

专家答：怀孕7个月比以前更胖，是正常现象。随着胎宝宝的不断成长，孕妈妈吸收更多的营养来供给胎宝宝，但是不能增长过多，最好一周内体重增长不超过500克为好。由于你的妻子本来已经很胖了，现在体重可能增长过快，建议最好从饮食方面入手，多吃水果、蔬菜及蛋白质含量较高的食物，少吃碳水化合物及脂肪，同时要做到少吃多餐。

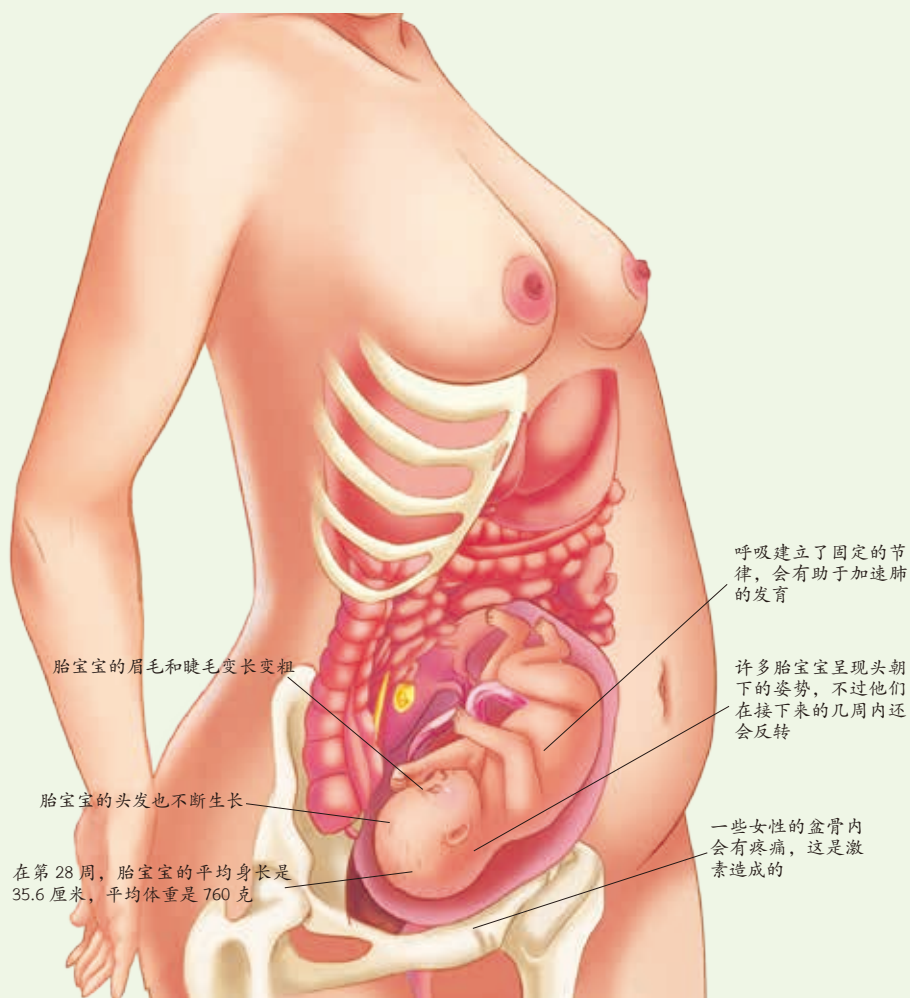
Q 我在怀孕26周时，做了B超，发现胎宝宝双颈项为6.3厘米，股骨长5.4厘米，按胎宝宝发育的正常值来说，股骨部位这么长，是否会畸形？

专家答：B超测量胎宝宝的各种颈项值，并不能保证百分之百的准确，会受到一些因素影响，如B超显示的清晰度、B超医生扫描的熟练程度等。只凭一次B超的结果，也不能判断出是否畸形，应做动态观察，至少要两次以上，最好不是同一个医生做的。从你以上的B超结果分析，不能说明胎宝宝有畸形。

孕妈妈平时多吃些蔬果，既能补充自身和胎宝宝发育所需的营养，还能保持孕期体重正常增加。



妈妈、宝宝变身记



胎宝宝

- 器官：皮肤皱纹会逐渐减少，皮下脂肪仍然较少，有了明显的头发。男孩的阴囊明显，女孩的小阴唇已明显地突起。脑组织开始出现皱缩样，大脑皮层已很发达，开始能分辨妈妈的声音，同时对外界的声音已有所反应；感觉光线的视网膜已经形成。
- 四肢：胎宝宝的四肢已经相当灵活，可在羊水里自如地“游泳”，胎位不能完全固定，还可能出现胎位不正。

孕妈妈

- 肚子上、乳房上会出现一些暗红色的妊娠纹，从肚脐到下腹部的竖向条纹也越加明显。
- 新陈代谢时消耗氧气的量加大，孕妈妈的呼吸变得急促，在活动时容易气喘吁吁。

孕 7 月 胎宝宝发育所需的重点营养

胎宝宝的发育	所需的营养素	食物来源
第 25、26 周，听力发展，呼吸系统正在发育	蛋白质、钙、维生素 D	蛋类、牛奶、海产品、豆类、蔬菜等
第 27 周，听觉神经系统发育完全，脑组织快速增殖	蛋白质、维生素 A、B 族维生素	动物肝脏、鱼、蛋、牛奶、奶酪、蔬菜
第 28 周，眼睛迅速发育	维生素 A	动物肝脏、肉类、新鲜蔬菜等

孕 7 月 孕妈妈所需的重点营养

孕妈妈的情况	所需的营养素	食物来源
出现妊娠水肿	蛋白质、铁	鱼类、蛋类、瘦肉类、豆类及豆制品、动物肝脏、深绿色蔬菜
出现腰酸、大腿酸痛、耻骨痛等疼痛	钙、维生素 D	虾皮、芝麻酱、牛奶及奶制品、豆类及豆制品

孕7月 饮食 放心



孕7月重点营养：维生素 B₁

■ 维生素 B₁——促进能量代谢，预防神经炎功效

关系到胎宝宝能量的传输及代谢。

摄入过多的危害：多余的维生素 B₁ 很难储存在体内，多数都及时地被排出体外。

摄入过少的危害：摄取过少，可能引起孕妈妈呕吐、倦怠、肌肉无力等，还容易引起分娩时的子宫收缩乏力，使产程延长，造成分娩困难。

每日建议摄取量：整个孕期 1.5 毫克。

摄取来源：豆类、酵母、胚芽米、瘦肉、牛奶、花生、深绿色蔬菜等。

摄取注意事项：维生素 B₁ 的来源非常丰富，基本可以从日常食物中获取。熬粥、蒸馒头时不要放碱，否则会造成维生素 B₁ 损失。

核桃是健脑的“益智果”，孕妈妈常吃核桃，可以促进胎宝宝大脑的快速发育，但因为含有油脂多，不宜吃太多，否则会造成腹泻。

孕7月饮食原则：补充 DHA

DHA：俗称“脑黄金”，是一种对人体非常重要的多不饱和脂肪酸。对于孕妈妈来说，DHA 具有双重的重要意义。

首先，DHA 能优化胎宝宝大脑锥体细胞的磷脂的构成成分，从而保证胎宝宝大脑的正常发育。

其次，DHA 对胎宝宝视网膜光感细胞的成熟有重要作用，即有助于胎宝宝视网膜的正常发育。

在孕7月，胎宝宝的大脑和视网膜发育迅速。因此，孕妈妈应注意补充 DHA。富含 DHA 的食物有核桃、松子、葵花子、杏仁、榛子、花生等坚果类食品。此外，海鱼、鱼油等也富含 DHA。孕妈妈可以根据自己的喜好选择食用。



孕7月饮食宜忌速查

多吃含钙食物

这个月，胎宝宝体内需要贮存的营养素增多，孕妈妈需要的营养也达到高峰。应做到膳食多样化，扩大营养来源，保证营养素和热量的供给。为了满足钙的需要，预防抽筋，应多吃豆类、奶及奶制品、海带、紫菜等海产品，这同时也能补充所需的碘。



宜吃香蕉、牛奶、海鱼等

孕妈妈要谨防孕期抑郁症，可以吃一些让心情愉快的食物来缓解郁闷情绪。香蕉含有一种生物碱物质，可以振奋精神和提高信心，而且香蕉是色氨酸和维生素B₆的超级来源，这些都可以帮助大脑制造血清素，缓解精神压力。

牛奶有镇静、缓和情绪的作用，尤其对孕期女性特别有效，可以减少紧张、暴躁和焦虑的情绪。而且人体最容易吸收牛奶中的钙质，是孕妈妈平时补钙的主要食品。

海鱼体内含有一种特殊的脂肪酸，与人体大脑中的“开心激素”有关，吃鱼较多的人，大脑中“开心激素”水平就较高，使人神清气爽、心情开朗，而且海鱼还含有丰富的蛋白质和DHA。



不宜多吃动物肝脏

因为肝脏是动物的解毒器官，有些有害物质是在肝脏内降解消除的，有些未降解完全的毒物仍存留于其间。另外维生素A、维生素D等在某些动物肝脏内含量极高，过量摄入会致中毒。孕妈妈在妊娠期每周食用2~3次，每次25克左右即可，各种动物肝脏可交替食用。



糖醋藕片

材料 莲藕 400 克，青椒、红椒各 80 克。

调料 清汤、白糖各 10 克，白醋 5 克，水淀粉 15 克，盐 2 克，香油、植物油各适量。

做法

1. 莲藕去皮，洗净，切薄片，

用凉水冲泡一下，捞出，沥干；青椒、红椒洗净切丝。

2. 锅内倒油烧热，放藕片略炒，烹白醋，加白糖、盐；加清汤烧至汤汁浓稠时，放青椒丝、红椒丝翻炒，用水淀粉勾芡，淋香油即可。



紫米红豆桂花粥

材料 紫米 80 克，糯米、红小豆各 30 克。

调料 干桂花 5 克，冰糖适量。

做法

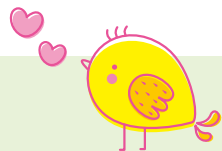
1. 红小豆、紫米和糯米分别淘洗干净。
2. 锅置火上，倒入清水，水沸后放入淘洗好的豆、米，再次开锅后开盖煮 5 分钟，并

用勺子不停搅拌，盖上锅盖，转成小火继续熬煮，待米、豆开花，加入冰糖，煮开，撒干桂花即可。

好孕功效

紫米、糯米、红小豆等富含膳食纤维，熬成粥后，孕妈妈常食，有利于预防孕期便秘症状。

孕7月 生活 安心



数数胎动，更安心

孕妈妈现在感觉到的胎宝宝在子宫内的翻转、拳打脚踢等活动就是胎动，胎动是胎宝宝在子宫内健康情况的一个指标。因此，从孕28周以后，数胎动就成为孕妈妈的一大任务，这是孕妈妈自我监护的一种最好方法，可以根据胎动来监测胎宝宝的情况。

■ 怎么数胎动

方法1：每天空闲的时候，如早饭后、午休后和晚饭后，左侧卧床或坐在椅子上，记录下胎宝宝1小

时内胎动的次数，记录3次，将每次胎动次数相加之后再乘以4，就是12小时的胎动次数。

不同孕周的胎动次数会有所差别。一般每小时动3次以上，12小时动30次以上的，说明胎宝宝情况良好。如果少于20次，就意味着胎宝宝有宫内缺氧的可能，如果10次以下说明胎宝宝有危险，需要马上去医院检查了。

方法2：每天空闲时间，记录下连续10次胎动所需的时间。如早晨8点开始数，10次胎动是9点，则10次胎动用时60分钟，记在表格里。

如果10次胎动时间小于120分钟，则表示胎动正常，如果大于120分钟或无胎动，则需要马上去医院了。

怀孕（ ）周

星期 \ 数胎动时间	日	一	二	三	四	五	六
0~30 分钟							
30~60 分钟							
60~90 分钟							
90~120 分钟							
超过 2 小时							

远离孕期便秘，母婴都健康

孕妈妈在孕期很容易出现便秘，这可能是由于肠蠕动减弱，腹壁肌肉收缩功能降低，再加上饮食失调，如食物过于精细或偏食、摄入的膳食纤维过少、饮水太少或运动量过少等因素造成的。到了孕晚期，增大的子宫和胎宝宝先露部压迫直肠，也会导致排便困难。

患有便秘的孕妈妈，轻者食欲缺乏，导致肠功能失调；重者诱发自身中毒，因为体内很多毒素要从粪便中排出，重度便秘时，在肠管内积聚的代谢产物又被吸收而中毒。这对孕妈妈和胎宝宝都不利。

■ 预防便秘的几种方法

1. 养成定时排便的习惯，不管有没有便意，在晨起、早餐后或晚睡前都按时去厕所，久而久之就会养成按时排便的习惯。
2. 要注意调理好膳食，多吃富含膳食纤维的蔬菜和水果。
3. 适当进行一些轻量运动，促进肠道运动，缩短食物通过肠道的时间，并能增加排便量。
4. 可在每天早晨空腹喝一杯水，这也是刺激肠管蠕动的好方法，有助于排便。
5. 蜂蜜有润肠通便的作用，可调水冲服。

如果以上方法使用后仍然便秘，可以服用一些软化大便的药，如乳果糖（杜密克）等，或者缓泻剂，如中药麻仁滋脾丸、番泻叶冲剂或果导片等，也可在肛门内放入开塞露或甘油栓，使大便润滑后得以排出，但肠道蠕动剂有刺激增加流产或早产风险，必须在医生的指导下进行，并尽量少用或不用。

孕期贫血要注意

■ 多吃含铁丰富的食物

鸡肝、猪肝等动物肝脏富含矿物质，一周可吃两次。鸭血汤、蛋黄、瘦肉、豆类、菠菜、苋菜、番茄、红枣等食物含铁量都较高，可经常吃。

■ 食物要多样化

经常进食牛奶、胡萝卜、蛋黄、新鲜果蔬，这些食物可以补充维生素C，有助于铁的吸收。还可于三餐间补充些牛肉干、鸡蛋、葡萄干、牛奶、水果等零食，这也是改善贫血的好方法。

■ 妊娠中后期多吃高蛋白食物

妊娠中后期胎宝宝发育增快，在孕妇每周体重增加不超过0.5千克的前提下，要多吃高蛋白食物，比如牛

奶、鱼类、蛋类、瘦肉、豆类等，这些食物对贫血的治疗有良好效果，但要注意荤素搭配，以免油腻东西过量伤及脾胃。

■ 在医生指导下服用铁剂

对某些孕妈妈来说，孕期单单从饮食中摄取铁质，有时还不能满足身体的需要，出现明显缺铁性贫血的孕妇，可在医生的指导下选择摄入胃肠容易接受和吸收的铁剂。

孕妈妈出门需要带“保镖”

孕妈妈进入孕中后期，可以更多地去散散步，走走走动，这样有利于顺产。同时，孕妈妈可能要去一些公共场所，但不管怎样，都要有家人陪同，这样，在不方

便行动的地方可以有人照顾，同时如果发生意外的话，还可以及时地处理。

遭遇胃灼热也不用怕

孕晚期胃灼热是由于子宫日益向上，对胃部造成压力引起的。预防和减轻胃灼热的措施：

1. 少食多餐，给身体足够的消化时间。
2. 注意饮食，减少刺激性食物摄入，如辣椒等。
3. 避免食用油腻食物和刺激性饮料。
4. 吃东西的时候不要喝水，饭后再喝点淡淡的茶。
5. 适当活动，特别是饭后可以散步助消化，不要一吃完东西就躺下。
6. 睡觉的时候将臀部垫高些。
7. 选择宽松舒适的衣服，不要让肚子受到束缚。



孕7月 运动 舒心



两腿分开半蹲

- 1 将两腿向左右方向大幅度分开，在这样的站立姿势下平伸双臂至肩部的高度。
- 2 保持双臂平举，让双腿的夹角接近 90° ，然后下坐 2 次，将力量集中到臀部再向上提升 2 次。



半坐式

- 1 两腿分立，与肩同宽，双臂向前平伸，与肩同高。
- 2 慢慢将双腿分开，先下坐再站起，尽可能不让臀部往后陷，让双腿集中力量坐下再站起。如果觉得保持平衡较为困难，可以扶着椅子或书桌的边缘来完成这个动作。



伸展四肢

- 1 平躺，左腿伸直，右腿屈膝。右臂向上伸出，左臂自然地放在身体左侧。



- 2 开始进行腹式呼吸。长长地吸入一口气，在呼出的时候双臂和双腿的姿势分别互换。重复 5~10 次。

孕7月 胎教 开心



故事胎教：做白日梦的小女孩

妍妍是个活泼可爱的小姑娘，脑子里有各种各样稀奇古怪的想法。不仅如此，妍妍每次都会做各种神奇的梦，在梦中她是超人，是大侠……还有各种新奇有趣的经历。爸爸妈妈都说妍妍是个爱做白日梦的小姑娘，成

天做一些不着边际的梦。暑假的日子好漫长啊，妍妍到外公家去避暑，小舅舅在念大学，现在也在家过暑假。小舅舅每天四处去逛，就是不带妍妍，看妍妍伤心了，就给她买各种玩具。有一天，小舅舅给妍妍买了一盘碟回来。呀，是妍妍最喜欢的《花仙子》！妍妍看啊看，看到半夜了还舍不得去睡觉。后来是外公出来关了电脑，强行把妍妍撵到床上去睡的。妍妍躺在床上还在想花仙子的情节。想啊想，不知道什么时候，她好像来到了一片美丽的草地上，这里有很多很多长着翅膀的小姑娘，她们身上的翅膀跟纱一样薄，轻轻拍一下翅膀就飞起来了。妍妍也试着挥了一下手臂，发现自己也飞起来了。呀，自己也变成了一个长翅膀的小仙女！妍妍跟那些仙子们一起在花丛中翩翩起舞，花丛中的小蜜蜂忙忙碌碌的，妍妍跟他说话，他都不搭理。花儿对妍妍说：“你别理他，他可忙了。等他忙完这一段时间，他自然会来找你玩的。”妍妍便跟漂亮的小花儿聊起天儿来。聊了一会儿，另外几个小仙女挥舞着翅膀飞过来：



“妍妍，你愿意和我们去看那边的小湖吗？湖里有各种各样漂亮的小鱼儿。”妍妍于是依依不舍地同小花告别，跟随那些小仙女飞到一个漂亮的小湖。这个小湖太漂亮了，湖水清清亮亮的，连湖底的水草和小石子都看得一清二楚。金色红色、绿色、白色、紫色、蓝色……各种颜色的漂亮小鱼儿在水里游来游去。小鱼儿热情地跟妍妍打招呼：“妍妍，你要不要下来跟我们玩啊？”妍妍很高兴，一头往水里扎进去。水好凉……她突然惊醒了，抬眼一看，见不到小鱼儿，只见舅舅正往自己脸上洒水呢。原来刚才的一切都是一场梦。



好玩的树叶贴画

夏天过去，秋天来临，树叶会一片片飘落下来。这些不同种类、不同形状、不同颜色的叶子可以用来做什么呢？孕妈妈们可以捡一些美丽的落叶，最大限度地发挥想象力，将这些叶子制作成一幅幅创意树叶贴画。



乙肝抗原检查

乙肝抗原检查：此阶段最重要是为孕妈妈抽血检查乙肝，如果孕妈妈的乙肝两项检验皆呈阳性反应，一定要让儿科医师知道，才能在孕妈妈生下宝宝的24小时内，为新生儿注射乙肝疫苗，以免让新生儿遭受感染。

姓名：女	门诊卡号：01811178	病案号：	申请科室：	门诊
年龄：34	样品号：2026	标本类型：血清	临床诊断：早孕	
日期：2012.04.31	执行科室：检验科			
项目名称	检验结果	单位	参考范围	标志
乙肝表面抗原	0.02	U/ml	<0.05阴性 >0.05阳性	阴性
乙肝表面抗体	37.02	mIU/ml	<10阴性 >10阳性	阳性
乙肝e抗原	0.003	S/CO	<1阴性 >1阳性	阴性
乙肝e抗体	1.61	S/CO	<1阴性 >1阳性	阴性
乙肝核心抗体	0.21	S/CO	<1阴性 >1阳性	阴性
检测者	采样地点：门诊检验室	报告人：王元利	审核人：无	
2012.04.12 11:51	采样时间：2012.04.31 07:08	接收时间：2012.04.12 09:11	报告时间：2012.04.12 11:51	



关于乙肝抗原检查，有的医院放在建档检查中，有的医院是不做的，所以到底做不做这项检查要根据各医院的具体情况来决定。

乙肝抗原检查主要是通过对孕妈妈体内乙肝病毒及机体的反应情况，准确掌握孕妈妈和胎宝宝的情况。

每天穿得暖暖的，让小宝贝也暖暖和和的。



每天补充营养，让小宝贝也健健康康的。



每天吃几个水果，小宝贝将来也会水灵灵的。



每天带着小宝贝散步，让宝宝跟我一起运动。



每天带着小宝贝认真工作，让小宝贝做个聪明的小孩。



每天晚上给小宝贝听音乐，让他心情舒畅。



每天跟小宝贝一起做甜甜蜜蜜的梦。



每天和小宝贝都开开心心的，我快乐，小宝贝也快乐。







Part9

孕 8 月

担心宝宝健康、对梦境感到好奇

担心宝宝会有问题

表现

虽然孕妈妈一直在定期做产检，但是许多的孕妈妈还是会担心宝宝会出现畸形等情况，或者担心宝宝出生时自然分娩不顺利，会对宝宝造成伤害。

调整

1. 因为整个孕期检查一切正常，所以要相信自己一定能生一个健康的宝宝。
2. 相信医生，一旦分娩出现问题，医生会根据实际情况采取相应的措施，一定会保证宝宝和妈妈的安全的。

对梦境感到好奇

表现

随着分娩的临近，你的梦境中出现了和分娩相关的主题。你可能会梦到镇痛和分娩的过程，或者宝宝刚出生的模样，照顾宝宝的情况，还会想到以后的日子，所以梦到是难免的。

调整

你可以把梦中的情景记录下来，这样可以帮助你了解潜意识中的恐惧和忧虑。

希望怀孕赶快结束

表现

虽然现在你会觉得怀孕已经很久了，但是距离分娩还有两个月，对你来说好像还很漫长。此时可能你已经厌倦了怀孕的感觉，迫不及待地期待宝宝的降生。想知道宝宝是男孩还是女孩，长的是什麼样子，看到宝宝后的心情怎么样等等。

调整

1. 随时提醒自己把握住这最后两个月时间，睡睡懒觉、看看电影等，尽情地享受一下生活吧。
2. 享受生活的同时，一定要注意多休息，避免身体的劳累！

孕晚期（孕8月~孕10月）一日带量菜谱推荐

餐次	食物	原料	量（克）	食物交换份
早餐	蛋羹	鸡蛋	60	1
	蔬菜汤面	小白菜	50	0.1
		面粉	50	2
上午加餐	苏打饼干	苏打饼干	25	1
	苹果	苹果	200	1
午餐	二米饭	大米	80	3.2
		小米	50	2
	红烧鱼	鲤鱼	100	0.8
	菠菜番茄蛋花汤	菠菜	20	0.04
		番茄	50	0.1
		鸡蛋	60	1
下午加餐	核桃	核桃	50	2



餐次	食物	原料	量（克）	食物交换份
晚餐	杂粮饭	大米	75	3
		高粱米	25	1
	番茄茄丝	番茄	100	0.2
		茄子	50	0.1
	洋葱炒牛肉	洋葱	250	1
		牛肉	100	2
晚上加餐	牛奶燕麦粥	牛奶	80	0.5
		燕麦片	25	1

合计热量：2353 千卡

排除让孕妈妈不淡定的孕 8 月疑问



Q 马上 30 周了，最近吃过饭就开始反酸，好难受！嘴里酸酸的，很多有经验的人都告诉我 6 个月左右胎宝宝长头发，所以会有胃灼热的感觉，我一直都没有，难道现在胎宝宝开始长头发了？但是也不胃灼热啊！就是反酸，前两天还有干呕的情况，这是怎么回事？

专家答：饮食过饱时，胃内压升高，易诱发食管返流。油腻食品、巧克力、浓茶、咖啡及芳香性食物，都可降低食管下段平滑肌张力，使食管反流加重。

Q 这几天我有些腹泻，排便如水状，怎么办？

专家答：只要不出现脱水的情况一般不会对胎宝宝产生影响，建议你多喝些糖盐水，注意饮食的卫生，近期宜吃点容易消化的食物和水果，注意休息。最好是去医院请医生帮你看一下，必要时可以服用中药来治疗。

热心
网友

@ 轩轩妈 喝些酸奶

我也有过这样的情况，后来我喝了几天的酸奶，就好了，建议你喝些酸奶，药补不如食补。

Q 32 周，做了彩超，发现胎宝宝胎心律不齐、有间隙，这样的胎宝宝有问题吗？

专家答：这个还得看是什么原因造成的，可以观察治疗，复查 B 超看胎宝宝的发育情况。

Q 孕 29 周的时候，B 超显示我的羊水过少，我想问一下，羊水过少会对胎宝宝造成危害吗？

专家答：羊水过少是指羊水量少于 300 毫升的症状。羊水过少将会造成胎宝宝严重畸形、流产、新生儿死亡，危害很大。孕妈妈可以多喝水、进行静脉输液及吸氧，能起到一定的作用。必要时还可以采用羊膜腔内灌注疗法，即在 B 超引导下用穿刺针经腹都向羊膜腔内注入适量的生理盐水以改善羊水过少的状况。

Q 黑白 B 超准确吗？是否要医生仔细观察才会发现胎宝宝异常？

专家答：做胎宝宝 B 超，黑白与彩色没有太大的区别，彩超对观察胎宝宝血流信号有很大的帮助。

Q 我在 24 周和 32 周都照了四维照片，一对比，发现胎宝宝差距好大啊？这正常吗？

专家答：这是正常的，就如同一个孩子，1 岁跟 5 岁肯定会有很大变化。胎宝宝也是一样，24 周跟 32 周的变化会很大，24 周没有 32 周的头大，也没有 32 周的肉多。经过几周的成长，32 周的很多器官也更加完善，长得比 24 周更好。所以不必担心，分娩后一定是个漂亮的小宝宝。

Q 体重、宫高增长都正常，但腹围却已有三四周没长了，请问这是什么原因引起的？可能有什么后果？

专家答：腹围没长，不能说明胎宝宝没长，但应该了解胎宝宝是否生长发育正常。如果胎宝宝发育缓慢，就要寻找原因并给予处理。

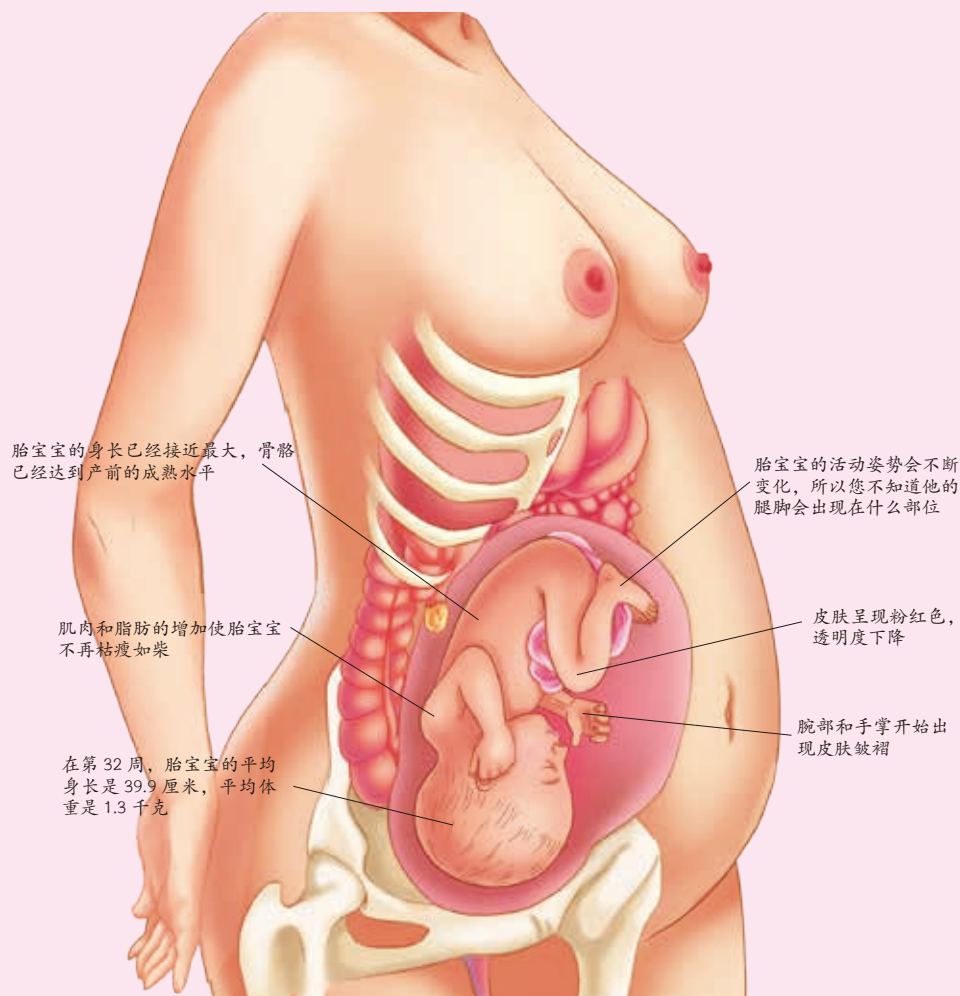
Q 我妻子现在怀孕 8 个月了，因为腿部的水肿令她很不舒服，而且有水泡出现，该如何治疗？

专家答：孕晚期出现下肢水肿，应首先查血压、尿蛋白，排除并发妊娠高血压综合征。查血蛋白质，是否有低蛋白质血症。水肿伴有水泡是很少见的情况，应及时看医生，是否有其他情况，如妊娠糖尿病等。单纯妊娠水肿，不用特殊治疗，注意休息，少食盐，多吃高蛋白食物。孕晚期并发妊娠高血压综合征则需要住院治疗。

孕晚期孕妈妈出现水肿，要注意饮食少盐，多休息，必要时，就医治疗。



妈妈、宝宝变身记



胎宝宝

- **五官**：眼睛能辨认和跟踪光源。
- **器官**：胎宝宝已经长出胎发。胎宝宝皮肤的触觉已发育完全。肺和胃肠功能已接近成熟，能分泌消化液。男宝宝的睾丸这时正处于从肾脏附近的腹腔，沿腹沟向阴囊下降的过程中，女宝宝的阴蒂已突现出来，但并未被小阴唇所覆盖。胎宝宝皮肤由暗红变成浅红色。
- **四肢**：手指甲也已很清晰。身体和四肢还在继续长大，最终要长得与头部比例相称。

孕妈妈

- **乳房**：乳头周围、下腹、外阴部的颜色日渐加深。
- **骨骼**：孕妈妈的骨盆、关节、韧带均出现松弛现象，耻骨联合可呈轻度分离，原因是受孕激素的影响，若过分松弛可引起关节疼痛，此外，孕妈妈易出现腰酸。

孕 8 月 胎宝宝发育所需的重点营养

胎宝宝的发育	所需的营养素	食物来源
第 29 周，骨骼继续钙化	钙、维生素 D	牛奶、海产品类、虾皮、鱼类、豆类、蔬菜类等
第 30 周，眼睛继续发育	维生素 A、B 族维生素	动物肝脏、鱼类、蛋类、蔬菜类等
第 31 周，脑部中枢神经发育	脂肪、蛋白质	干果、鱼类、瘦肉类、蛋类、豆类及豆制品、牛奶等
第 32 周，肺和消化系统发育完成，体重迅速增加	蛋白质、脂肪、碳水化合物、B 族维生素	蛋类、肉类、鱼类、奶类、蔬菜类、糙米等

孕 8 月 孕妈妈所需的重点营养

孕妈妈的情况	所需的营养素	食物来源
妊娠水肿加重	蛋白质、铁	鱼类、蛋类、瘦肉类、豆类及豆制品、动物肝脏、深绿色蔬菜
妊娠纹、妊娠斑更加明显	维生素 C、维生素 E、胶原蛋白	新鲜蔬菜水果、各种植物油、坚果类、猪蹄等

孕8月 饮食 放心



孕8月重点营养：碳水化合物

■ 碳水化合物——提供充足的热能、解毒功效

1. 为人体提供热能，维持心脏和神经系统正常活动。
2. 解毒，避免蛋白质氧化增加肝脏的负担。

摄入过多的危害：摄取过多，容易造成高血压。

摄入过少的危害：摄取过少，就会出现全身无力、血糖含量降低、头晕、心悸、脑功能障碍等症状。

每日建议摄取量：以60千克体重的孕妇为例，每日需碳水化合物250~300克，相当于300克左右的大米。

摄取来源：粮谷、薯类、杂豆和水果类，包括玉米、燕麦、西瓜、香蕉、红薯、土豆等。

五谷杂粮富含丰富的碳水化合物，孕妈妈多食，可以为身体提供充足的热能，保证自身和胎宝宝的健康发育。



孕8月饮食原则：

少食多餐，忌过咸、过甜、过油腻、刺激性食物

少食多餐：孕晚期除正餐外，孕妈妈要添加零食和夜宵，如牛奶、饼干、核桃仁、水果等。

忌吃过咸、过甜或油腻食物：过咸的食物可引起或加重水肿；过甜或过于油腻的食物可以导致肥胖。孕妈妈食用的菜和汤中要注意限盐，少吃火腿肠、咸菜、腐乳、腊肉、榨菜等。

不吃刺激性食物：刺激性食物容易导致大便干燥，会导致便秘、痔疮或使痔疮加重，所以孕妈妈应远离浓茶、咖啡、酒及辛辣调味品等刺激性食物。

孕8月饮食宜忌速查

多吃一些紫色食物

颜色越深的蔬菜营养价值越高，蔬菜营养的高低遵循着由深到浅的规律：黑色、紫色、绿色、红色、黄色、白色。紫色蔬菜中含有最特别的一种物质——花青素。对于孕妈妈来说，花青素是帮助抗衰老的好帮手，其良好的抗氧化能力，还能帮助调节自由基。常见紫色蔬菜有蓝莓、紫茄子、紫洋葱、紫玉米、紫芦笋、紫山药、紫秋葵、紫菊苣、紫扁豆、紫甘蓝等等。



对抗孕晚期水肿

孕妈妈在怀孕的中晚期经常会发生水肿，这会使怀孕更为辛苦，还容易发生妊娠高血压综合征。

为了对抗水肿，需要限制饮食中的盐分。那么，如何在缺少盐分的情况下烹制出美味呢？可以借助甜味和酸味来调节食物的味道，或是充分发挥食材本身的鲜香。如番茄山楂炖牛肉，山楂和番茄中含有有机酸，不仅能调剂低盐对食物口味的影响，还能让纤维粗大的牛肉变得软烂易熟。



不宜大量进补

孕晚期不宜大量进补，否则容易导致孕妈妈的过度肥胖和巨大儿的发生。孕妈妈在怀孕期间的体重增加10~15千克为正常，如果体重超标，容易引发妊娠期糖尿病。新生儿的体重也并不是越重越好，一般来说，2.5~4千克是最标准的体重。2.5千克是下限，超过4千克是巨大儿。巨大儿出生时，孕妈妈的产道容易损伤，产后出血概率也比较高。此外，生产巨大儿后产妇对营养的需求量大，但自身摄入有限，所以更容易生病。



番茄炒土豆片

材料 土豆 300 克，番茄 100 克。

调料 香菜段 10 克，大蒜 20 克，盐 2 克，植物油适量。

做法

1. 土豆去皮，切成薄片，放清水中浸泡 5 分钟；番茄洗净后去蒂，切成块；大蒜去皮，切成片备用。

2. 锅内倒油烧热，放一半蒜片，炒出香味后，放土豆片翻炒至透明色，放番茄块、盐翻炒均匀，关火后放香菜段和剩余的大蒜片，炒匀出锅即可。



玉米面发糕

材料 玉米面 60 克，面粉 50 克。

调料 酵母、植物油各少许，去核红枣 5 克。

做法

1. 酵母用适量温开水搅拌至溶解；玉米面和面粉一同倒入盛器中，分少量多次地淋入酵母水和适量清水和成稀面糊；去核红枣洗净。

2. 取一个干净的白钢小盆，在

内壁上涂抹上一层植物油，倒入面糊抹平，饧发至原面糊体积的 1 倍。

3. 蒸锅置火上，倒入适量清水，放上蒸帘，放入饧发好的面糊，再放入去核红枣，待蒸锅中的水开后蒸 30 分钟，取出，切块，装盘食用即可。

孕8月生活安心



孕妈妈妊娠晚期不宜再远行

孕晚期，孕妈妈的生理变化很大，对环境的适应能力也降低了，长时间的车船颠簸会使得孕妈妈身体疲惫，还会影响睡眠质量，引起不良情绪，从而使身心疲惫。车里的汽油味还会令孕妈妈恶心、呕吐，影响孕妈妈的食欲。而且，公共交通工具上空气比较污浊，致病菌也散布各处，容易使孕妈妈感染疾病。因此，孕妈妈此时应在家中安心待产，不宜再远行了。

如果孕妈妈想要出去散散心，可以在周末时，让准爸爸开车，到附近的公园或郊外空气新鲜、环境幽美的

地方玩一玩，但需随身携带医院的电话号码和一些防寒保暖的衣物。

锻炼缓解尿频、漏尿

孕妈妈到了孕晚期，不但会有尿频现象，还有可能发生漏尿现象，有时候大笑、咳嗽、打喷嚏、弯腰时都会有少量的尿液渗出，甚至有时候刚上完厕所就发生了漏尿。这是因为孕妈妈骨盆底肌肉、括约肌都变得松弛了，而子宫对膀胱的挤压严重导致的。

漏尿一般不受人主观意志控制，而且让人防不胜防，所以不要为这个觉得尴尬，更多的应该想着怎么样才能让自己更加舒服。孕妈妈可以预防性地在内裤里垫些消毒卫生纸，不建议用护垫，因为护垫的吸水量小，起不了多大的作用，而且透气性比较差，舒适性不强。还有，孕妈妈可以继续做憋气提肛的练习，这可以锻炼括约肌和骨盆底肌肉，有助于增强其弹性，减少漏尿。



准爸爸陪着孕妈妈外出，既可以保证孕妈妈的安全，还能让孕妈妈的心情愉悦。

孕妈妈体重不宜增长过快

孕妈妈体重增加是正常现象，但孕期体重增加的多少与孕前体重有关。一般来说，一位身高 165 厘米体重 100 千克的肥胖女性比体重 50 千克的女性孕期体重增加要明显减少。正常情况下，孕妈妈体重增加 10~12 千克，孕晚期体重增加较孕早期明显。但每周不应超过 500 克。

为母乳喂养早早做准备

从孕 8 月开始，孕妈妈就要开始为哺乳做准备了。

■ 注意清洁

首先必须注意乳房、乳头的清洁，每天用毛巾蘸温水擦洗乳头及乳晕。

■ 选择合适的内衣

要注意内衣的选择，内衣要选择宽松的尺码。妊娠期间因乳腺发育，胸部急剧膨大，为避免刺激乳头，建议不要束紧胸部，要选择尺码稍大的内衣，最好是能较松地包裹、支撑乳房的半杯型胸衣。

■ 用一些工具来帮忙矫正乳头

如果有乳头内陷，可擦洗后用手指牵拉，严重乳头内陷者，可以借助乳头吸引器和矫正胸罩来矫正。使用的时候要注意，一旦发生下腹疼痛则应立即停止。曾经流过产的孕妈妈尽量避免使用这种方法刺激乳头。

■ 矫正乳头的方法

1. 用一只手托着乳房，用另一只手以拇指、食指和中指牵拉乳头下方的乳晕，改善伸展性（图 1）。

2. 抓住乳头，往里压到感到疼痛为止（图 2）。

3. 用手指拉住乳头，然后拧动，反复 2~3 次（图 3）。



■ 乳房按摩

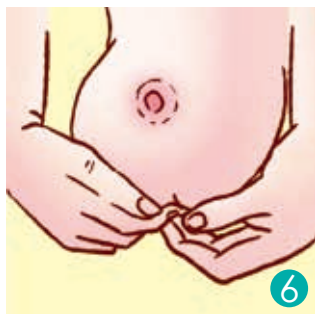
按摩也是乳房护理的重要方法之一。其实，从孕5月开始，乳腺组织就迅速增长，按摩乳房可以松解胸大筋膜和乳房基底膜的黏着状态，使乳房内部组织疏松，促进局部血液循环，有利于乳腺导管的生长发育，增加产后的泌乳功能，并可以有效防止产后排乳不畅。

乳房按摩要每天做1次，1次大概2~3分钟。在身体舒服的状态，如睡觉之前或每天沐浴时或沐浴后的时间，用按摩霜或橄榄油按摩乳房和乳头，效果更好。按摩方法有如下3种：

1. 用一只手包住乳房（图1）；用另一只手的拇指贴在乳房的侧面，画圈，用力摩擦（图2）。

2. 按摩时用一只手固定住乳房，从下往上推（图3）；另一只手稍微弯曲地贴在支撑着乳房的手的外部，用力往上推，再放下（图4）。

3. 乳房放在手掌上（图5）；另一只手的小拇指放在乳房正下方，用力抬起（图6）。



孕8月运动舒心



三角式伸展侧腰可以扩展胸腔，锻炼背部和腰部的肌肉，预防腰背酸痛，而且还有助于增强平衡能力，预防摔倒。

坐立伸展式能够让胎宝宝在孕妈妈肚子里和孕妈妈一起运动，使孕妈妈全身的柔韧性增强，有利于缓解肌肉僵硬的情况。

三角式

- 1 两手侧平举，吸气，尽量将腰背部挺直。左脚脚尖稍内转 10° 左右，右脚掌向外转动 90° 。
- 2 上半身缓慢地向右倾斜一定的角度，确保右手扶住膝盖或者大腿，展开胸腔，左臂高举，肩膀放松，眼睛平视前方。保持姿势不动，深呼吸 3 次。
- 3 恢复预备式，换向左侧再做一次。



坐立伸展式

- 1 孕妈妈坐在垫子上，上身向右侧倾斜，右手沿着小腿的方向向前伸展，呼气。



- 2 伸直左臂，从身体左侧缓缓抬起至头顶方向，吸气。保持姿势不动，做3次深呼吸。



- 3 放下左臂，上身恢复正直。换身体另一侧再做一次。

孕8月 胎教 开心



胎教故事：司马光砸缸

司马光从小就是个喜欢学习的孩子，特别认真刻苦。

七岁那年，司马光跟小朋友去市集玩，忽然有一处声音吸引了他的注意力，原来是有人在讲述《左氏春秋》。司马光不由自主地走了过去，认真听起来，完全忘了其他小朋友。他听得入了迷，一直到傍晚说书人撤了摊子打算回家，他才依依不舍地离开了。

回家之后，司马光就迫不及待地将听来的春秋故事讲给家里人听。虽然只是听了一个下午，但是他能说出《左氏春秋》的大致情节。从此之后，司马光更是迷

上了读书学习，早晨天还没亮就爬起来捧着书卷读了起来，到深夜还舍不得睡觉。他看书经常看得忘了时间，不知道肚子饿，也不知道口渴，外面是刮风下雨还是出大太阳，他更加不关心。

有一年夏天，天气特别炎热，大人们都出门去了，司马光和小朋友们在院子里玩耍。院子里有一口大水缸，有个小孩爬到缸沿上玩，一不小心，掉到缸里。缸大水深，眼看那孩子快要没顶了。别的孩子们一见出了事，吓得边哭边喊，跑到外面向大人求救。司马光却急中生智，从地上捡起一块大石头，使劲向水缸砸去，“砰！”水缸破了，缸里的水流了出来，被淹在水里的小孩也得救了。



深入认识“爱”

看到“爱”这个字，孕妈妈是否一下子就觉得有一股暖意从心底涌出呢？妈妈对孩子总是充满了无限的爱。爱是一种发源于内心的情感，字典中它有着许多的意义。现在，就来一起翻翻字典，了解一下“爱”这个字吧。

繁体字的“爱”，是由“㤗”、“一”、“心”、“友”四部分组成。从字形上看，不论是爱人还是被爱，都要用心付出和感受。爱人时，爱出自真诚之心，才有让人动容的行为。被爱时，只有用心去体验、去感受，才能了解爱的真谛。

父母对子女倾注了无限的关爱，为他们全身心地付出一生，这都是真心、自然地流露；在关爱中成长的子女，更要用心去体会父母的深情厚爱，从心底生起对父母的感恩之心。

动词，对人或事物有很深的感情，如爱祖国、爱人民。

动词，喜欢，如爱游泳、爱劳动、爱看电影。

动词，爱惜，爱护，如爱公物，爱集体。

动词，常常发生某种行为，容易发生某种变化，如爱哭、铁爱生锈。

名词，姓。

愛

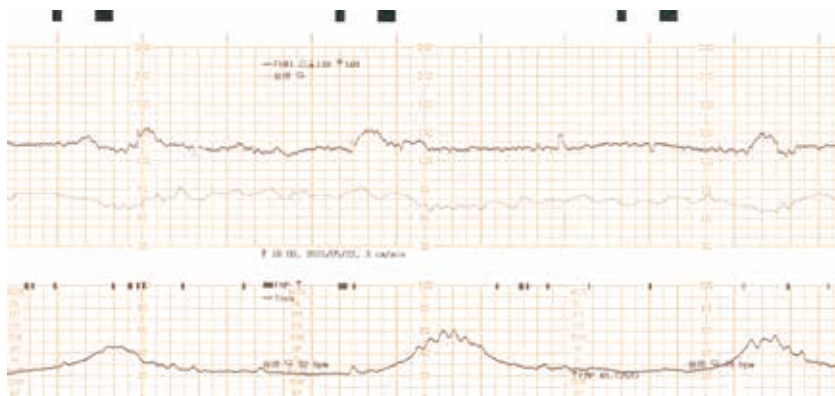
时刻注意身体的“风吹草动”



B超检查：再次排查畸形。

下肢水肿：在孕期28周以后，医生要为孕妈妈检查是否有水肿现象。因为孕妈妈的子宫此时已大到一定程度，有可能会压迫到静脉，导致血液回流。所以，静脉血液回流不良的孕妈妈，此阶段较易出现下肢水肿现象。平时可穿着弹性袜，睡觉时将双脚抬高，并以左侧位躺卧等来预防水肿。

1. 孕妈妈选取一个自己最舒服的姿势，比如仰卧位或侧躺位，胎心监护20分钟。如果20分钟内胎动次数超过3次，每次胎动时胎心加速超过15次/分，并且没有太频繁的宫缩出现，那么这是一个正常的结果，说明胎宝宝在子宫内非常健康。医生会根据胎心监护的情况来进行判断。
2. 胎心监护只能在特定时段检测而不能按照需要检测，所以还需要孕妈妈养成每天自行检测胎动的习惯。



左侧图中，上面一条是胎心率，正常情况下波动在120~160次/分，下面一条表示宫内压力，在宫缩时会增高，随后会保持在20mmHg左右。





Part10

孕 9 月

更急切、更敏感、渴望独处

更急切



表现

第九个月是孕妈妈最后冲刺的阶段，所以比以往任何时候都迫不及待地想见到宝宝，所以有些孕妈妈感觉这个月非常漫长，很想立马就到分娩那天。

调整

孕妈妈告诉朋友们自己预产期的时候，尽量模糊，或者故意延迟几天，这样就会让自己在这段宽限的时间获得安静，而且如果宝宝提前报到，你也就不会那么烦躁了。

更敏感



表现

这个月你会变得更为敏感，应提前做好心理准备。一些喜欢给意见的朋友会在这个月把自己储存的育儿知识，一股脑地倒给你，但你又想以自己的方式养育宝宝。此外，他们还会给你一些善意但不够体贴的意见，会让你变得更加烦躁、敏感。

调整

你要学会安抚自己，避免被那些负面的情绪影响你的情绪而消耗你的体力，进而破坏家庭的和谐氛围。

渴望独处



表现

大多数孕妈妈到了最后一个月都渴望独处。突然之间，对外界的事物不再关心，你也许很庆幸有个好理由拒绝各种需要大量花费你精力和时间的事情。

调整

1. 孕妈妈有什么事情要及时和家人沟通，因为一个月会有出现早产的可能，所以家人的照顾非常的重要。
2. 孕妈妈要找一些自己感兴趣的事情来做，这样可以缓解渴望独处的情绪，还能让自己的生活更加充实。

排除让孕妈妈不淡定的孕9月疑问



Q 坐我旁边的同事感冒了，我该如何防护？

专家答：如果是这样的话，最好平时带个口罩，或者婉转地跟同事说一下，让他注意一点；打开窗户，让房间里多通风，补充新鲜空气；多喝开水，提高自身的抵抗能力。

Q 在孕期，我一直有便秘现象，到了孕9月，便秘现象更加严重了，有时候三四天都不解大便，我想问一下，有没有好方法缓解便秘？

专家答：一定要忌吃辛辣食物；养成定时大便的习惯，即使早晨没有便意也应该养成蹲厕所的习惯；平常有便意时一定要尽快上厕所；每天多吃蔬菜、香蕉、香油、蜂蜜等，只要坚持，便秘就一定会改善的。

热心
网友

@小雪妈 用开塞露

我也是这样，当时很难受，有便意，又拉不出来，后来实在没办法，就用开塞露，效果还不错，而且没有副作用。

Q 我现在是孕33周了，腰背疼痛得厉害，如何才能缓解？

专家答：孕期最根本的改变是身体变形，随着宝宝的发育增大，人体重心逐渐前移，骨盆逐渐前倾，于是就形成了弓腰、塌胯、撅臀的孕妇体态。由于腰椎的前凸，受力自然会集中到腰椎的后侧，造成慢性损伤而导致腰痛，这是一种普遍现象，不用太担心。如果腰背疼痛得厉害，最好多休息，走路的时候不要挺着肚子，因为挺着肚子对腰的压力会增大；坐的时候背后放个靠垫。

Q 这两天发现有一点出血，但不怎么疼？怎么回事？

专家答：孕晚期的阴道出血原因有多种可能。如果是前置胎盘，表现为无痛的、反复多次的出血；如果是胎膜早破，表现为持续性腹痛和胎膜早破；如果是子宫破裂，则表现为突然痉挛和剧烈腹痛，并有休克的体征。按照你说的这种情况，有可能是前置胎盘。在这种情况下，应及时就医。

Q 最近腹部总是有不规律的疼痛现象，这有什么问题吗？

专家答：随着胎宝宝长大，孕妈妈的子宫也在逐渐增大，增大的子宫会刺激肋骨下缘，引起孕妈妈肋骨钝痛。一般来说这是生理性疼痛，不需要特殊治疗，采取左侧卧位有利于疼痛缓解。到了孕晚期，孕妈妈会出现下腹阵痛，在夜间休息时发生而天明后消失，即假阵缩。

如果孕妈妈感到下腹规则的收缩痛，有可能是早产，应及时到医院就诊，切不可拖延时间。

Q 我最近宫缩很频繁，是不是快要生产了？

专家答：这要区分是无痛性宫缩还是早产。无痛性宫缩，宫缩频率不一致，持续时间不恒定，间歇时间长且不规律，宫缩强度不会逐渐增加，不伴有下坠感和酸痛。早产的宫缩有节律性，每次宫缩都是由弱至强，维持一段时间，一般是 30~40 秒，然后进入间歇期，间歇期为 5~6 分钟，且间歇期逐渐缩短，每次宫缩持续时间逐渐加长，并伴有腰酸、下坠、腰痛。

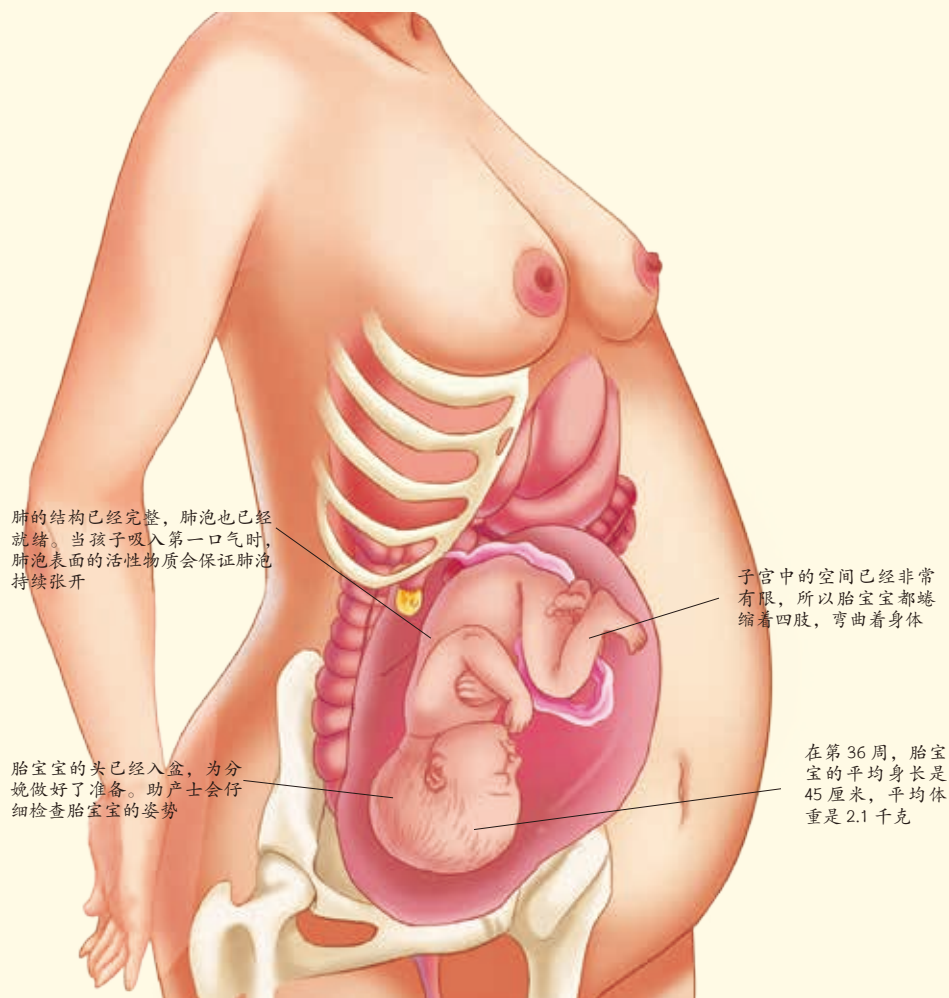
Q 我一直坚持食补，到了孕晚期，还需外加钙片吗？

专家答：补钙要看情况，如果有缺钙症状，可以适当补钙，选择一些富含钙的食物如奶类、豆制品等，完全可以得到补充。但不可盲目补钙，否则容易造成胎宝宝颅缝过早闭合导致难产，甚至会使胎盘过早老化引起胎宝宝发育不良。另外，庞大的子宫压迫盆腔血管和输尿管，如果再加上高钙尿，则增加了形成尿路结石的危险性。再者，钙摄入量过高不利于其他微量元素如铁、锌、镁、磷的吸收利用，尤其是铁，容易引起贫血。

孕妈妈在孕晚期吃些豆制品，有利于补充钙质，但不宜过量，否则会造成结石。



妈妈、宝宝变身记



胎宝宝

- 五官：本月胎宝宝的听力已充分发育，还能够表现出喜欢或厌烦的表情。
- 四肢：胎宝宝此时身体呈圆形，四肢皮下脂肪较为丰富，皮肤的皱纹相对减少，呈淡红色，指甲长到指尖部位。
- 器官：男宝宝的睾丸已经降至阴囊中，女宝宝的大阴唇已隆起，左右紧贴在一起，性器官、内脏已发育齐全。第33周，胎宝宝的呼吸系统、消化系统已近成熟。到了第36周，两个肾脏已发育完全。

孕妈妈

- 胃肠：由于孕妈妈活动减少，胃肠的蠕动也相对减少，食物残渣在肠内停留时间长，就会造成便秘，甚至引起痔疮。
- 呼吸：孕妈妈常常感到喘不过气来，到了36周的时候，孕妇前一阵子的呼吸困难在本阶段开始缓解。

孕9月 胎宝宝发育所需的重点营养

胎宝宝的发育	所需的营养素	食物来源
第33周，视力发育，骨骼接近成熟	维生素A、维生素D、蛋白质、钙	动物肝脏、新鲜水果和蔬菜、鱼类、奶类、豆类、瘦肉类等
第34、35周，快速积累皮下脂肪	蛋白质、脂肪	瘦肉类、蛋类、奶类、豆类、坚果类等
第36周，各组织器官发育接近成熟	蛋白质、脂肪、碳水化合物	蛋类、肉类、鱼类、奶类、土豆、玉米等

孕9月 孕妈妈所需的重点营养

孕妈妈的情况	所需的营养素	食物来源
妊娠水肿加重	蛋白质、铁	鱼类、蛋类、瘦肉类、豆类及豆制品、动物肝脏、深绿色蔬菜
各种疼痛加重，腿抽筋等现象依然存在	钙、维生素D	虾皮、芝麻酱、牛奶及奶制品、豆类及豆制品等

孕9月 饮食 放心



孕9月重点营养：膳食纤维

■ 膳食纤维——防止便秘，促进肠道蠕动

功效

1. 刺激肠液分泌，加速肠道蠕动，促进肠道内代谢物的排出，在体内还可以吸水膨胀，使粪便变得松软，促进排便，防治孕期便秘。

2. 降低胆固醇水平，减少胆石症的发生以及防治糖尿病。

摄入过多的危害：摄入过多，会引起胀气和腹痛，对肠胃道造成刺激。

摄入过少的危害：摄入过少，容易导致便秘。

每日建议摄取量：孕妈妈对膳食纤维的需求量为每日 25~35 克。

摄取来源：谷类、燕麦、糙米、苹果、芥菜等。

孕9月饮食原则：多吃缓解便秘的食物

多吃润肠的食物：孕妈妈容易便秘，应多食富含膳食纤维的蔬菜、水果。牛奶也有利于排便的作用，孕妈妈应多饮用。

白天多喝开水，晚上少喝水：除了必要营养物质的摄入，孕妈妈还要多喝开水，以保证尿路畅通，预防尿路感染。如果孕妈妈有水肿，要白天多喝水，晚上尽量少喝。

增加热量和维生素的摄入：在这个月，孕妈妈身体所需的热量也有所增加，应多吃一些红薯、南瓜、芋头等食物。维生素可以从绿叶蔬菜中摄入。

绿叶蔬菜富含维生素，适合孕妈妈孕晚期食用，但烹调时要快炒，否则营养素会大量流失。



孕9月饮食宜忌速查

饮食要以量少、丰富、多样为主

在孕晚期，饮食要以量少、丰富、多样为主，采取少吃多餐的方式进餐，要适当控制进食的数量，特别是高蛋白、高脂肪食物，如果此时不加限制，过多地吃这类食品，会使胎宝宝生长过大，给分娩带来一定困难。



多吃高锌食物有助于分娩

锌能增强子宫有关酶的活性，促进子宫收缩，使胎宝宝顺利分娩出子宫腔。在孕晚期，孕妈妈需要多吃一些富含锌元素的食物，如猪肾、瘦肉、海鱼、紫菜、牡蛎、蛤蜊、黄豆、绿豆、核桃、花生、栗子等。特别是牡蛎，含锌最高，可以多食。



孕晚期孕妈妈不宜过胖

孕晚期的孕妈妈每天的主食摄入250~300克即可，荤菜也可适当增加到100克左右，但是要严格控制摄取油、糖、盐等，避免过于肥胖引起的妊娠期的糖尿病、高血压等。



不宜吃烧烤食物

吃烧烤时，最大的食物中毒危险来自于生的和没烤熟的肉，因为没有烤熟的肉中可能寄生有大肠杆菌、沙门氏菌以及弯曲杆菌。怀孕时，孕妈妈的身体免疫功能相对较弱，更容易被所有可能导致食物中毒的细菌所感染，也更容易患病。



补铁补血

菠菜炒猪肝

材料 猪肝 250 克，菠菜 100 克。

调料 水淀粉、料酒、醋、葱末、姜末、蒜末、白糖、盐、植物油各适量。

做法

1. 猪肝洗净，切片，加水淀粉、料酒抓匀上浆；菠菜择洗干净，焯水，捞出切段。

2. 锅置火上，倒油烧至六成热，炒香葱末、姜末、蒜末，放猪肝片炒散，放菠菜段、盐、白糖翻匀，用醋和水淀粉勾芡即可。

好孕功效

猪肝、菠菜中富含铁质，是孕妈妈的补铁、补血佳品。



补血，补充体力

花生红枣蛋糊粥

材料 糯米 60 克，大米 40 克，花生仁 25 克，红枣 20 克，鸡蛋 1 个。

调料 蜂蜜 10 克。

做法

1. 花生仁、糯米分别洗净，用水浸泡 4 小时；红枣洗净，去核；大米洗净，浸泡 30 分钟；鸡蛋磕入碗中，搅匀。

2. 锅置火上，倒清水烧开，放

花生仁、糯米、大米，大火煮沸后转小火熬煮 20 分钟，放红枣继续熬煮 15 分钟，将蛋液顺时针浇入粥中，熄火凉至温凉后调入蜂蜜即可。

好孕功效

糯米和花生红外衣富含铁，具有补血止血作用；红枣具有补气养血的效果；鸡蛋的蛋黄里含有大量铁，可补阴益血。

孕9月生活安心



孕晚期的疼痛，不必担心

孕晚期，孕妈妈身体上的疼痛发生得更为广泛和频繁，这里提到的这些孕期疼痛，是生理性的，孕妈妈无须担心，孕期过后即会自行消除。

孕期疼痛部位	症状	产生原因	缓解方法
胸痛	位于肋骨之间，犹如神经痛，但无确定部位	与孕妈妈缺钙、膈肌抬高、胸廓膨胀有关	适量补充钙剂可以缓解
手痛	孕妈妈会感觉到单侧或双侧手部阵发性疼痛、麻木，有针刺感，即所谓腕管综合征。多发生在夜间	是由于怀孕期间分泌的激素，尤其是松弛素引起筋膜、肌腱、韧带及结缔组织变软、变松弛，累及神经所致	睡觉时把双肩垫高，在手和手腕下垫一个枕头，避免牵拉肩膀的动作
耻骨分离痛	孕妈妈会感觉到大腿根部疼痛，其疼痛可延伸到两侧股骨转子，使髋关节无法内收及外展，或造成下背疼痛	孕晚期为适应胎宝宝日益增大的需求，耻骨联合分离所致	若已经导致韧带拉伤、水肿、行走困难，就必须卧床休息。定期检查，了解耻骨分离情况，加强体育锻炼，增强肌肉与韧带张力和耐受力是有效的预防办法
外阴痛	外阴部肿胀，皮肤发红，行走时外阴剧烈疼痛	外阴静脉曲张	避免长期站立，避免穿过紧的裤子，不用过热的水洗浴
坐骨神经痛	腰部以下到腿的位置产生强烈的刺痛感	与胎宝宝下降入骨盆，压迫坐骨神经有关	选择自己舒适的体位和睡眠方法，避免同一姿势站立过久，尽量不要举重物过头顶

待产包准备好，住院不再手忙脚乱

孕妈妈已经开始准备待产，准爸爸要提前备齐生产用的物品，多了解一些分娩知识，学习母乳喂养宝宝的知识和技巧等。

■ 需要准备的生产用品如下

大脸盆 2 个，毛巾 4 条：妈妈自己洗脸用 1 个，洗脚 1 个。3 条毛巾用来擦脸、擦脚，还有刚生产完洗下身用的，另 1 条用来擦拭乳房。

产后护理垫：经济一点的可以用大号的卫生巾，或者成人纸尿裤也可以。要选择好的品牌，保证产后伤口的卫生。

多准备一些卫生纸：消毒清洁的湿纸巾也要准备好，给孕妈妈擦手用。

医用纱布 20 袋，或者一卷：自己裁成小片，一片折三四折，有护垫那么大就可以了。市面上也有裁好的可以选用，但是价格稍微贵一些。因为如果是顺产的话，有可能会做侧切，侧切以后医生会开药外敷，用纱布敷完以后就扔掉比较方便，如果没有侧切，裂伤处也是要清洗的。

产妇用漱口水：产后不能用凉水，刷牙比较麻烦，用漱口水就很方便。

睡衣 2 套：产后会出很多汗，睡衣一定要选择纯棉透气凉快的。新睡衣要水洗过以后再穿。

小脸盆 2 个：给宝宝洗脸和洗小屁股用。不用给宝宝准备毛巾，因为刚出生的宝宝皮肤很嫩，毛巾会蹭红宝宝的皮肤。可以用柔软的医用纱布给宝宝擦洗。

多准备几包纸尿裤：开始两天宝宝会排胎便，比较费纸尿裤，最好 2 小时换一次，避免红屁股。

护臀膏：给宝宝清洁臀部后涂抹一些，可以避免红屁股。宝宝专用的润肤乳霜，要选择好的品牌，滋润宝宝幼嫩的肌肤，并且不会伤害宝宝的眼睛、呼吸道及生殖系统。

婴儿湿巾。

奶瓶 2 个：准备纯母乳喂养的可不必准备。

宝宝衣服：因为现在大部分医院都是宝宝一出生就直接给穿上他们的衣服了，一般有 2~3 套，如果有的话，那么基本月子里就够穿了。宝宝的袜子要多买几双，帽子买一顶就足够了。天热时也要给宝宝把袜子穿上，因为宝宝的脚和头是最怕凉的。



纯棉、透气性好的衣服最适合宝宝。

胎膜早破的居家紧急处理

胎膜早破是产科常见的一种并发症，是指在子宫没有出现规律性收缩以及阴道见红的情况下就发生了胎膜破裂，亦即胎膜在临产前破裂了。

■ 处理方法

孕晚期孕妈妈居家一定要多加留意，一旦发现胎膜早破这种危及母子健康甚至生命安全的紧急情况，一定要告诫自己和家人不要过于慌张，因为人在不知所措的情况下更容易做出不当举止。此时，为了防止胎宝宝的脐带脱垂，应立即让孕妈妈躺下，并且采取把臀位抬高的体位。

只要发生破水，不管孕妈妈是否到预产期，有没有子宫收缩都必须立即赶往医院就诊。即使在赶往医院的途中，也要尽量采取臀高的躺卧姿势。

避免去拥挤的公共场所

在这个时期，公共场所并不是绝对不能去，但最好不要去那种拥挤嘈杂的地方，因为在公共场所中，存在着许多对胎宝宝不利的因素，这些正是孕妈妈在孕晚期所应该避免的。以下是拥挤嘈杂的公共场所对孕妈妈的

几种不利影响：

1. 胎宝宝虽然在母亲的肚子里，但是他们对于外界的声音刺激已经有了感应，孕6月的胎宝宝更是已经有了听力，孕妈妈到拥挤的公共场所，噪声会对胎宝宝产生不良刺激，因为公共场所的高音喇叭声、人群的嘈杂声、车辆的启动声，尤其是飞机场飞机起降时发出的轰鸣声等，都会对胎宝宝中枢神经系统的发育及听力造成极大的影响。

2. 公共场所的空气质量不佳，许多公共场所，如车站、影院、码头，不但人多拥挤，而且空气混浊，人群呼吸排放出的二氧化碳多，有抽烟者的场所更是烟雾缭绕，释放出大量有害气体。孕妈妈待在这种环境中，易造成被动吸烟和缺氧的状况，对自己和胎宝宝的健康都非常不利。

3. 公共场所易受到传染病的侵害，因为公共场所是各种人群的集中地，各种致病微生物的密度远远高于其他场所，尤其是容易流行的疾病，而孕妈妈由于抵抗力差，很容易被传染而导致病毒和细菌感染。这些感染会极大威胁到胎宝宝的健康。

如在妊娠早期，孕妈妈感染风疹病毒后，胎宝宝的致畸率就很高。所以，孕妈妈应避免去嘈杂、人多、拥挤的公共场所。

孕9月 运动 舒心



侧卧抬腿式通过下肢的运动可以促进消化，而且有助于预防腿部水肿。站立扭转式通过身体的扭转，可以促进肠道的蠕动，有利于体内毒素的排出，对孕妈妈的健康和胎宝宝的发育都有好处。

侧卧抬腿式

1 孕妈妈侧躺，左手撑起头部，吸气，右膝盖抬起，右手扶住右膝盖。



2 呼气，将右腿伸直，缓缓抬高，目随脚动，抬至最高保持不动，深呼吸3次。

3 将右腿缓缓放下，换一边再做一次。

站立扭转式

- 1 孕妈妈自然站立，右脚向前小半步，与左脚成一条直线，两臂从身体两侧缓慢上抬，掌心向上至侧平举，同时深吸一口气。



- 2 上半身缓缓地向右转到自己觉得舒服的位置，同时慢慢地呼气。保持姿势不动，做3次深呼吸。
- 3 上半身转正，深吸气，然后转向另一边再做一次。



孕9月 胎教 开心



故事胎教：捞皮球

森林里住着好多好多小动物，他们都是好朋友、好伙伴，从小一起长大，天天在一起玩耍、形影不离。

有一天，几个好朋友到绿油油的草地上去玩皮球。没想到，小熊力气用大了一点儿，把皮球投到了一个大大的树坑里。这个树坑很深，小伙伴们都不敢下去。球捡不上来，没有别的东西可玩，大家都很着急，无精打采的。

小猫急得喵喵叫：“喵，这可怎么办呢？”

小狗急得汪汪叫：“汪，我们大家赶紧想办法吧。”

小鸡急得叽叽叫。她伸长脖子，想用尖嘴把皮球给啄上来，可她的小嘴太短了，连皮球的边都碰不着。

小猴急得吱吱叫。他不知道从哪里找了根树枝过来，可是他使劲用树枝去够皮球，却怎么也够不着皮球。

小象看见小猴这么使劲地捞皮球，也想出一份力。他将长鼻子伸到树洞里，想用自己的长鼻子把皮球吸起来，可是坑太深了，他伸长了鼻子也够不到。

本来皮球掉下去的时候是上午，现在都过去几个小时了，大家还是想不出办法。

小猪觉得很困，本来是坐着的，这会儿干脆躺下来，“哼哼”地打起呼噜来。正当他迷迷糊糊的时候，突然听见一句：“有办法了！”吓得他打一个哆嗦，赶紧坐起来。

原来是小熊在说话，小熊两眼亮晶晶的，满脸自信的微笑，他对大家说：“我想出办法了。坑里现在是干的，要是我们把坑里灌满水，皮球自然就能浮到水面上来了，那么我们就能捞到它了！”“是啊是啊，爸爸告诉我，说皮球鼓鼓的，是因为里面有气，在水里会浮起来。”小狗也激动地补了一句。

于是大家立马精神起来，纷纷找工具去拎水。小熊回家找妈妈要来了一个小水桶，用小水桶从附近的小河里拎水过来。小猫回家拿了一个脸盆，小狗帮忙，他俩一起抬着水往坑里灌。小象呢，他的长鼻子就是最好的

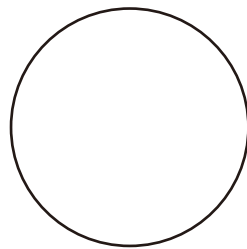
工具。他用鼻子到河里一下一下地吸满水，然后再把这水喷到树坑里。树坑里的水越来越多了，皮球也一点一点浮了起来。这下，小象伸出长鼻子一吸，就把皮球吸到了。

小伙伴们又到草地上高高兴兴地扔皮球玩了。不过这次，小熊可不敢太使劲了。

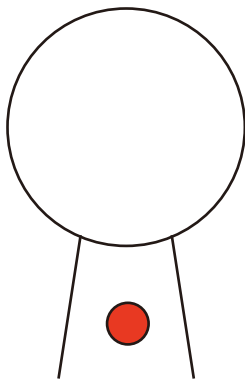


儿歌简笔画：电扇

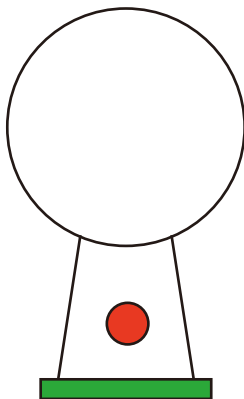
今天，孕妈妈来画画吧，可以给你的画涂上漂亮的颜色。当然，也可以尝试一下用最简单的白纸和黑色碳素笔来画一幅黑白画。因为新生儿对黑白的图片更加敏感，所以孕妈妈的画作还可以留着给胎宝宝在出生后看，这些都是用来衡量宝宝记忆能力的必备道具。



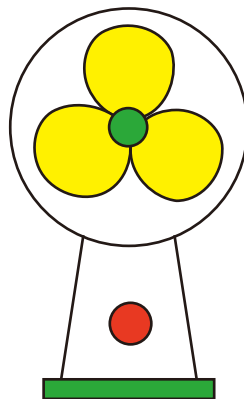
1. 圆脸娃娃真可爱



2. 胸前戴朵大红花



3. 坐在凳上看电视



4. 心里高兴笑开花

B超评估胎宝宝有多重，有多高

评估胎宝宝体重：到了孕34周时，建议做一次详细的超声波检查，以评估胎宝宝当时的体重及发育状况，并预估胎宝宝至足月生产时的重量。一旦发现胎宝宝体重不足，孕妈妈就应多补充一些营养素；若发现胎宝宝过重，在饮食上就要稍加控制，以免在生产过程中出现难产。



这个月孕妈妈通过做B超，可以了解胎宝宝的体重和身高，为采取何种分娩方式做出参考意见。

淡定孕妈 爆笑记事

一孕真的傻三年???



变傻表现

①工作受阻



②记性变差



③生活能力下降





ys

many way

et me fr

er"



Part 11

孕 10 月 期盼、害怕、担心

害怕生产疼痛

表现

很多孕妈妈的最大恐惧就是痛，觉得分娩的痛会让人觉得整个人都碎成上千块一样。无论你决定自然分娩还是剖宫产，都是一件了不起的事。

调整

1. 分娩的痛可能并没有你想象的那样严重，可能比严重的经痛还要轻，而且减轻痛苦的方法还是有很多的，麻醉药就是其中的一种。
2. 丈夫要多关心妻子，临近分娩时要多陪伴妻子，可以缓解妻子对分娩痛的恐惧感。

担心自己永远胖下去

表现

一般孕妈妈经过十个月的孕期生活，身体都会增重不少，既有胎宝宝、胎盘、羊水等的重量，也有孕妈妈自身的增重。因为觉得产后减肥很难，所以，很多孕妈妈现在非常担心生产后身材会一直胖下去，进而影响外形的美观。

调整

为了宝宝的健康，增重也是值得的，并且相信自己一定能在产后通过科学的方法尽快恢复体型。

更忧虑

表现

你已经给宝宝买好了很多必需品，不过偶尔晚上睡不着，还会想会不会有什么遗漏了。就算一开始已经把所有事情都记在纸上，这时也会担心会不会开始就漏记了，让你无法安心入眠。

调整

1. 可以多与家人或者丈夫沟通，对于所需物品利用表格做一次产前最后的检查，这样会减轻自己的负担。
2. 要相信自己做事的能力，事实上，很多事情自己做得已经非常好了。

排除让孕妈妈不淡定的孕10月疑问



Q 离预产期还有一周时间见红了，怎么办？

专家答：这个时候，最好去医院看一下，有可能是要生产了。

Q 离预产期只有三天了，突然感冒了，流鼻涕、喉咙痛，头晕晕的，这样会不会对胎宝宝产生不良影响啊？

专家答：这时候对胎宝宝已经不会造成不良影响了，因为胎宝宝身体机能的发育都已经完成了，不会再发生致畸情况了。不过孕妈妈也要保护好自己的身体，要多休息、多喝水、多吃水果蔬菜，补充维生素C，每天早上用盐水漱口刷牙，每天至少喝三杯淡盐水能帮助缓解病情。

Q 刚才准备做饭，从冰箱里面拿东西的时候，突然就后摔了。幸亏只是屁股比较疼，头碰到墙上，这会影响胎宝宝吗？

专家答：如果孕妈妈没有出现不适症状，就没有问题，如果出现不适症状，一定要去医院检查一下。孕妈妈在生活中一定要小心。

Q 我最后一次来月经是11月9日，我的预产期是8月15日，但是今天（8月24日）已经过了10天了，B超结果却只37周，胎宝宝是臀位，超过预产期了吗？要腹痛才进医院吗？

专家答：按预产期你已经是妊娠41周加3天了，超过42周就属于过期妊娠，对胎宝宝不利。所以，确定你目前的确切孕周非常重要。如果你的月经周期很准，末次月经记得非常清楚，就不要轻易以B超估算的胎龄为准，有胎宝宝宫内发育迟缓的可能。过期妊娠容易导致胎宝宝宫内窘迫和新生儿窒息。

应该了解胎盘功能，如果胎盘功能已经是2级以上了，应尽快分娩。如果确实是孕龄只有37周，胎盘和胎宝宝还尚未成熟，可以继续等待，但须密切观察胎宝宝情况。

Q 怀孕39周加1天，胎心监护检查缺氧，是否需要住院观察，对胎宝宝有什么影响？

专家答：胎心监护检查提示胎宝宝缺氧就应积极治疗，胎宝宝缺氧对胎宝宝不利。住院治疗要根据医生检查的结果决定治疗的方案。

Q 感觉到宫缩并阵痛，宫缩到什么程度去医院比较合适？

专家答：临近分娩，子宫会开始收缩，把胎宝宝往产道方向挤压，这样孕妈妈就会感觉到阵痛。如果孕妈妈感觉到宫缩，可以先监测一下宫缩的间隔时间。如果没有规律或是有规律但间隔很长，那么离分娩还有一段时间，可以在家休息，但不用一直卧床，也可以下床走动。等阵痛达到至少10分钟一次的时候再入院待产。

Q 我的预产期在下一周，可这几天就开始感到不安，食欲也下降了，这样对分娩是不是不好？

专家答：过分紧张的情绪是不利于分娩的。因为过分紧张或恐惧的心情容易引起失眠、进食少等，容易导致身体能量过度消耗，引起身体脱水、电解质紊乱和自主神经紊乱等，从而出现疲劳、肠胀气、尿滞留和脉搏增快等症状，肯定影响分娩。在分娩前，最好能吃好睡好，保持大小便通畅，为分娩做好准备。

热心
网友

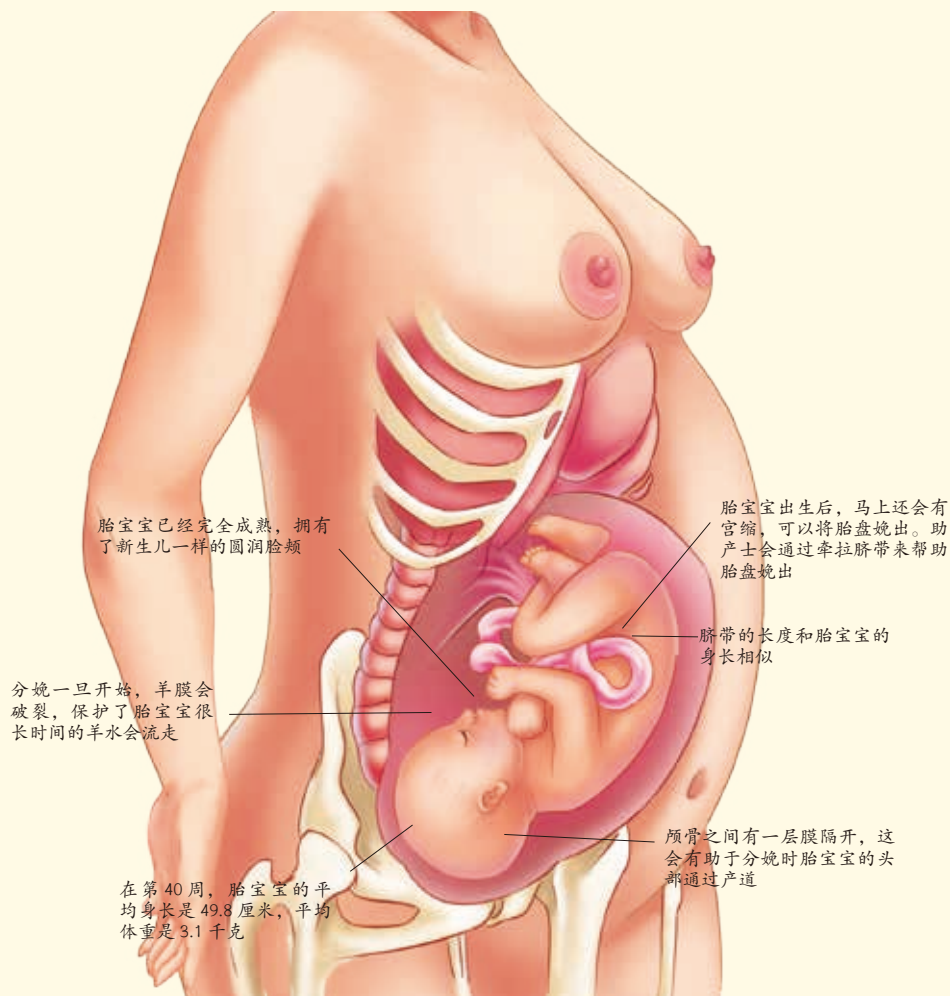
@ 豆妈妈 转移注意力

这个时候可能是因为紧张，最好转移一下自己的注意力，如看看书、听听音乐，和老公聊聊天等，都是不错的选择。

孕妈妈可以自己监测胎心，有利于掌握胎宝宝在子宫内的动态。



妈妈、宝宝变身记



胎宝宝

- 五官：第 37 周时，胎宝宝现在会自动转向光源，这是“向光反应”。胎宝宝的感觉器官和神经系统可对母体内外的各种刺激做出反应，能敏锐地感知母亲的思考，并感知母亲的心情、情绪以及对自己的态度。
- 四肢：手、脚的肌肉已很发达，骨骼已变硬，头发已有 3~4 厘米长了。
- 器官：身体各部分器官已发育完成，其中肺部是最后一个成熟的器官，在宝宝出生后几小时内它才能建立起正常的呼吸模式。

孕妈妈

- 乳房：到了本月，会有更多的乳汁从乳头中溢出。
- 呼吸：由于子宫下降，对胃的压迫减轻，所以孕妈妈的呼吸变得较轻松了。

孕 10 月 胎宝宝发育所需的重点营养

胎宝宝的发育	所需的营养素	食物来源
第 37 周，除了肺部，各项功能发育完全	蛋白质、铁	鱼类、奶类、豆类、瘦肉类、动物肝
第 38 周，胎宝宝的胎毛逐渐脱落，皮肤更加光滑		
第 39、40 周，胎宝宝继续储备皮下脂肪，为出生后调节体温做准备	蛋白质、脂肪、碳水化合物	瘦肉类、蛋类、奶类、豆类、坚果类、土豆、小米、玉米、红薯等

孕 10 月 孕妈妈所需的重点营养

孕妈妈的情况	所需的营养素	食物来源
继续补充钙质，避免出现小腿抽筋等情况	钙、维生素 D	虾皮、芝麻酱、牛奶及奶制品、豆类及豆制品等
预防便秘	各种维生素、膳食纤维	新鲜蔬菜和水果、粗粮等
心情焦虑烦躁	B 族维生素、维生素 C、镁	新鲜蔬菜和水果、谷类、燕麦、酵母粉、豆类、海产品等

孕10月 饮食 放心



孕10月重点营养：维生素K

■ 维生素K——抗出血维生素

功效

1. 预防新生儿出血症。
2. 预防骨质疏松症，还可以减少新妈妈产后出血。

摄入过多的危害：摄入过多，会使新生儿发生生理性黄疸，还可降低口服抗凝血药的药效。

摄入过少的危害：摄取过少，会影响一些激素的代谢，如延缓糖肾上腺皮质激素在肝中的分解。有的孕妈妈皮肤受到小小的碰撞和伤害就会变得青一块紫一块的，可能原因之一就是体内缺乏维生素K的缘故。

每日建议摄取量：建议每日的适量摄入量约为120微克。

摄取来源：维生素K的来源主要有两方面，首先是肠道内细菌的合成，其次是从食物中摄取。富含维生素K的植物性食物主要有菜花、绿茶、南瓜、西蓝花、水芹、菠菜、番茄、香菜、莴苣、小麦、玉米、

燕麦、土豆、青豆、豇豆、苹果、葡萄、鱼类等。

注意事项：这个阶段孕妈妈应该吃一些富含蛋白质、糖类等能量较高的食品，为临产积聚能量。注意食物要易于消化，能预防便秘和水肿。

孕10月饮食原则：吃一些高热量的食物

饮食清淡、易消化：多吃清淡、易消化的食物，如紫甘蓝、香瓜、麦片、全麦面包、豆类、糙米、牛奶、动物内脏等，对生产都有一定的补益作用。

吃一些营养价值高的食物：可以吃些体积小、营养价值高的食物，如动物性食品。

科学饮食：少吃过咸的食物，每天盐的摄入量在5克以下，避免大量饮水。每天进餐次数安排在5次以上。

孕妈妈多吃全麦面包，可以为生产提供充足的热量。



孕 10 月饮食宜忌速查

宜补充维生素 K

这个月，孕妈妈宜服用适量的维生素 K，具有凝血的作用。直至分娩，临产的孕妇分娩前 1 小时至 4 小时肌注或静滴维生素 K，同时，新生儿也要补充维生素 K。孕妈妈还可以多食维生素 K 含量丰富的食物，如菠菜、番茄等。



产前吃些巧克力

产妇在临产前适当吃些巧克力，对母婴均有益处。一般来说，正常产程需要 12~16 小时。所以，产妇要保证有足够的体力，才能顺利分娩。

巧克力营养非常丰富，每 100 克巧克力中含有碳水化合物 50 克左右、脂肪 30 克、蛋白质 5 克以上，还有较多的锌、铜，能在很短时间内被人体吸收和利用，供人体消耗。产妇如果在临产前吃上一点巧克力，可补充分娩过程中体内消耗的热量，以保持体力。



剖宫产前不宜进补人参

不少人认为剖宫产出血较多，会影响母婴健康，因此，在进行剖宫产手术前，可以通过进补人参来增强体质。其实这种做法非常不科学。人参中含有人参甙，有强心、兴奋的作用，服用后会使孕妈妈大脑兴奋，影响手术的顺利进行。此外，服用人参后，容易使伤口渗血时间延长，对伤口的恢复不利。



虾仁炒芹菜

材料 芹菜 400 克，虾仁 50 克。

调料 葱末、姜丝、料酒、盐、清汤、水淀粉、植物油各适量。

做法

1. 芹菜择洗干净，切段，在沸水中焯烫；虾仁泡发，洗净。
2. 锅内倒油烧热，下虾仁滑

香，倒葱末、姜丝、芹菜段煸炒片刻，烹料酒、盐、清汤炒匀，用水淀粉勾芡即可。

好孕功效

芹菜富含膳食纤维，可润肠通便，预防便秘；虾仁富含蛋白质、钙、锌，可促进胎宝宝的大脑发育。



小米山药粥

材料 山药 100 克，小米 60 克，大米 20 克。

做法

1. 山药去皮，洗净，切小丁；小米和大米分别淘洗干净。
2. 锅置火上，倒入适量清水烧开后，下入小米和大米，大火烧开后转小火煮至米粒八成熟，放入山药丁煮至粥熟即可。

好孕功效

山药含有淀粉酶等物质，有利于消化吸收，还可以促进肠蠕动，可帮助孕妈妈防治孕期便秘；同时，山药与小米、大米煮粥食用，可养胃护胃。

孕10月 生活 安心



做好随时分娩的准备

■ 清洁身体

尽可能每天洗澡、淋浴，或只擦擦身体也可以，特别要注意保持外阴部的清洁。头发也要整理好。不要做对身体不利的动作，避免做向高处伸手或压迫腹部的姿势。

■ 充分摄取营养，充分睡眠、休息

孕妈妈从宫缩加剧到分娩结束需要 12~16 个小时，要积蓄足够的体力才能支撑，所以一定要吃好睡好。

■ 严禁性生活

性生活可能会造成胎膜早破和早产。

■ 不要远途散步

孕妈妈随时面临分娩，不知道什么时候会开始宫缩，因此要避免一个人在外走得太远。如果去远处，要将地点、时间等向家人交代清楚，或留下纸条再出去。

■ 建立紧急联络方式

为防止孕妈妈在家中无人陪伴时突然发生阵痛或破水，必须事先建立紧急联络方式，家人的手机应该随身携带，家距离医院较远者，应预留出租车的电话号码，或者请求附近的亲朋好友，必要时协助送往医院。

■ 准备好入院时必须带的物品

怀孕后期发给孕妈妈的待产须知上，除了列举即将生产的各种征兆外，还注明住院待产时应携带的物品，包括挂号证、夫妻双方身份证、保健卡、孕妈妈健康手册，以及个人日常用品、换洗衣物、产垫等。

■ 确认一下医院准备的落实情况

选定生产的医院，孕妈妈生产的医院通常就是平时接受产前检查的场所，但是有些孕妈妈因为在外地工作就近做产检，或者打算回娘家或婆家附近生产后顺便坐月子，可于预产期之前一两个月告知产检医生，并且要求在孕妈妈手册上详细填写产前检查的相关资料。若经诊断为高危妊娠者，应该选择较大规模的医院，才能使母子俩都得到全面的照顾。

胎宝宝还未入盆怎么办

进入孕 10 月，胎宝宝一般已经沉入到骨盆中，为顺利出生做好了准备。可是有些孕妈妈在进行产检时会发现，胎宝宝并没有入盆，孕妈妈就会开始惴惴不安，害怕胎宝宝不能正常分娩。

其实，孕 10 月胎宝宝还没有入盆的情况并不少见，这并不能说明胎宝宝就不能自然分娩，有些到临产前才入盆的，甚至到了临产时也未入盆的，最后也能顺利娩出，所以孕妈妈不要惊慌，可以做一些促进入盆的运动，如爬楼梯和散步。

高龄初产妇一定要剖宫产吗

就目前而言，高龄初产妇的剖宫率是很高的，这是因为从生理上讲，随着女性年龄的增长，其子宫肌层退化，肌层中的裂隙接连减少，肌肉收缩减弱，可能难以产生有效宫缩而造成宫肌无力，从而造成高龄初产妇自然生产时安全系数低，并发症发病率高。而且，高龄初产妇对自然分娩缺乏信心，害怕因自然分娩失败后再进行剖宫产，受两次罪。所以高龄初产妇大多选择剖宫产。

如果高龄初产妇无妊高征等并发症，分娩发生后宫缩良好，胎宝宝位置正常，也可以自然分娩，并不一定要选择剖宫产。

临产的迹象关乎母婴安全，一定要熟悉

假临产先兆	真临产先兆
<ul style="list-style-type: none">■ 子宫收缩的强度没有增加■ 子宫收缩时间不恒定，间歇时间无规律，有时候这次子宫收缩 1 分钟，下次 10 秒。两次收缩间隔有时候是 20 分钟，有时是 10 分钟，又或者是 6 分钟■ 仅仅是下腹部疼痛，腰背部并不感到疼痛■ 子宫收缩会因为你的移动或改变身体而停止■ 子宫收缩时，你还可以跟周围的人聊天■ 羊水没有破	<ul style="list-style-type: none">■ 上腹部变得轻松了■ 阴道分泌出呈褐色或血色的分泌物■ 耻骨处或腰骶处似有规律的阵痛■ 肚子一阵阵地发硬、发紧或隐隐作痛■ 突然有较多的液体从阴道中流出■ 没有大便，但很明显有便意■ 感觉精神很好，想清洁房间，把宝宝出生后的东西再清点一下，这就可能表示你已经进入临产状态了，一些孕妇会有这样的预感

腹部瘙痒怎么办

孕期腹部瘙痒的原因有很多。如果孕妈妈妊娠明显，那说明是皮肤表面张力比较大，部分肌纤维断裂，局部血液运行欠佳，才造成的瘙痒感，这时应该涂抹预防妊娠纹的药膏，同时要少站立，减少皮肤的张力，增加血液运行。而如果是妊娠期胆汁淤积综合征，也会引起皮肤瘙痒，而且不仅仅是腹部，全身都会瘙痒，这时就应该马上去医院治疗。

“瓜熟”而不“落”怎么办

如果超过预产期1周还没有分娩征兆的，要积极做检查，如果胎心监护、胎盘和羊水正常，那就耐心等待临产征兆的出现，不必住院。孕妈妈可做些促进分娩的活动，如散步、上下楼梯等。也可以刺激乳房，促进催产素的分泌：每天用软布热敷乳房，并轻轻交替按摩两侧乳房，每侧15分钟，每天做3次。

如果确定是过期妊娠，就应该及时入院催产，否则会因胎盘功能下降而发生危险。一般会进行阴道给药和静脉注射两种方法，给药几小时后可能会发生宫缩现象。如果催产失败，那就要实施剖宫产了。

临产前不能偷懒

出现临产征兆后，应马上入院，办好手续后，孕妈妈一般会被直接送入产房，那接下来需要做什么呢？

护士检查

在产房里，护士会先询问孕妈妈的有关情况，如病史、药物过敏史和现在的临产症状，最后再给孕妈妈进行阴道检查，了解宫口扩张的程度和胎先露的位置。如果在此期间出现宫缩的话，可进行呼吸练习，以减轻阵痛。

确认临产，医生进行常规检查

确认临产，医生会用胎宝宝电子监护仪监测胎心，了解宫缩的规律和持续的时间，观察胎宝宝的胎心率，判断胎宝宝在宫内是否健康等。还要记录血压、体温、脉搏、呼吸，并进行血、尿的分析及阴道分泌物的检测等。

走动增加宫缩强度

如果孕妈妈是在临产的早期，还需要四处走动，活动一下，来增加宫缩的强度。

补充能量，储备体力

把为孕妈妈准备的小零食拿出来吃一些吧，鸡蛋或巧克力能让孕妈妈补充能量应对分娩。

备皮

这时，会有护士为孕妈妈做备皮，即剃去阴道口和肛门周围的阴毛。

孕10月 运动 舒心



雨刷式和坐式瑜伽可以使盆骨区域得到锻炼，使这个区域的骨骼和肌肉变得更加灵活，有利于将来分娩的顺利和减少分娩时的痛苦。

雨刷式

- 1 孕妈妈采取坐位，身子后倾，两手臂放于垫子上，撑起上半身，吸气挺胸，呼气时两膝盖同时向左侧倒向地面。



- 2 吸气，抬起膝盖回到预备式，呼气时两个膝盖同时向右侧倒向地面。



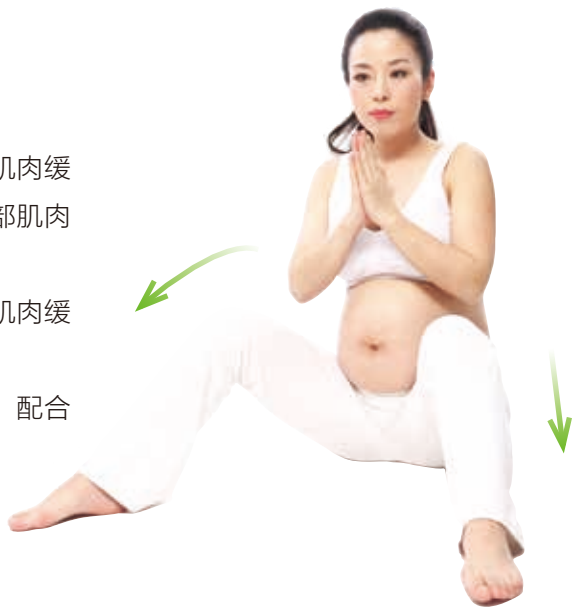
- 3 重复以上动作，做 5 个来回，感觉两个膝盖就像车窗前的雨刷一样，左右来回摆动。



坐式

坐在柔软的垫子上，双腿弯曲，双脚分开，脚尖和膝盖的位置对齐。上身挺直，双手合十放于胸前，目视前方。

- 1 吸气时将骨盆底部肌肉缓慢地向上收紧，腹部肌肉依然保持放松状态。
- 2 呼气时将骨盆底部肌肉缓慢地放松。
- 3 保持该姿势一分钟，配合呼吸锻炼骨盆底肌。





故事胎教：小王子与他的花

在小王子的星球上，从来只有一种花，一种简单而小巧的花。她们只有一层花瓣，她们只需要一块小小的地方。晨起而开日暮而落，安静地生长，不会打扰任何人。

一天，一颗不同的种子出现了。小王子不知道她是谁，也不知道她从哪里来。可她却发芽了，长成了嫩嫩的小苗。小王子每天都会看着她，她是那么的与众不同。小王子很期待，这颗小苗长大的样子。

但是，小苗并没有长得很大。没多久，她就不再长高了，却让人感到奇怪地孕育出一个花苞。看着这个饱满而可爱的花苞，小王子莫名地相信，花苞一定是一份美丽的惊喜。

很长一段时间里，花苞都没有开放。而是躲在它

的小绿房子里精心地打扮自己。她要选择属于自己的颜色，她要仔仔细细地设计自己的花瓣模样，精心挑选最迷人的香气，这一切都需要时间，都必须慢慢来。

是的，她是喜爱美丽的，她要將最光彩夺目的自己展示给世界。为此，她不怕用太多时间修饰自己。她觉得，美丽值得用时间去等待。终于，在一个阳光初放的清晨，她盛开了。

虽然她已经将自己打扮得很完美，但仍打着哈欠说：“真对不起，我刚刚醒来，头发还乱糟糟的……”

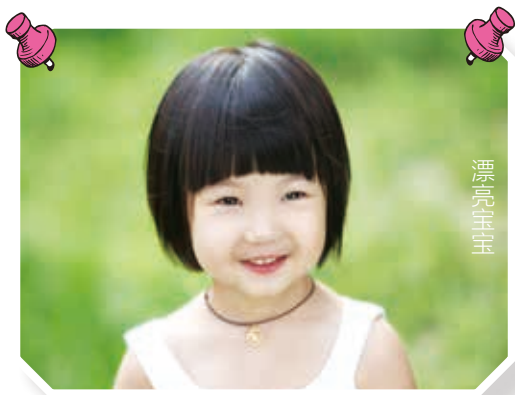
这时的小王子，已经无法控制自己的喜爱之情，他赞叹道：“不，你有着无与伦比的美丽！”

花儿点头微笑说：“因为，我与太阳一同出生。”



多看看漂亮的宝宝

把漂亮宝宝的图片收集起来，全部贴在书房的墙上，一边欣赏一边期待自己也能生下同样漂亮的宝宝，这也是一种不错的胎教方法呢。



按周产检，保证母婴健康

这个月每周一次产检

从 37 周开始，孕妈妈需要每周都做例行常规检查了。

一般在 37 周安排一次 B 超检查。B 超检查可以让医生更加明了胎头下降情况、胎宝宝大小、胎位如何、是否有脐带绕颈等情况，避免胎宝宝发生意外。



孕妈妈马上就要临产了，这时候检查更加频繁，且检查和外出都需要家人的陪护。





Part12

分娩

顺利卸货，肚子江湖的风波原来只是传说

害怕生产痛



表现

很多孕妈妈孕期时很喜欢逛妈妈论坛，去了解那些惨不忍睹的生产痛，看了之后真的是让自己心惊胆战，非常害怕生产，想要剖宫产，可是剖宫产后也很疼痛，到底该怎么办呢？

调整

分娩的疼痛一般是缓慢袭来的，虽然很痛，但大多是在孕妈妈可以承受的范围内的。所以孕妈妈千万不要被论坛上的那些介绍所吓倒，要相信再疼也是能战胜的。

兴奋



表现

马上就要和宝宝见面了，好兴奋哦。虽然现在还没有分娩的迹象，但是一想到我的小宝宝，我就兴奋得睡不着觉，可是这样会消耗我大量的体力，不利于我的顺利分娩。

调整

想到马上就要和宝宝见面了，孕妈妈兴奋是正常的，但是孕妈妈要学会自我调节情绪，因为这样的情绪不利于顺利分娩，对孕妈妈和宝宝都没有好处，所以这时孕妈妈需要平复心情。

担心过期妊娠



表现

马上要到预产期了，可是肚子一点动静都没有，好担心小宝宝赖在子宫内不出来，怕羊水少了，宝宝缺氧，危及宝宝的生命安全。

调整

正常情况下，胎宝宝在母体中的时间为40周，如果妊娠达到或超过42周，就被称为“过期妊娠”。这时，由于母体胎盘的功能可能已经减退，导致供血量不足，所以，胎宝宝患病、死亡的可能性很高。因此，医生大多会在孕妈妈怀孕42周内帮助其结束妊娠，所以，对于过期妊娠危及宝宝的生命安全不必过于担心。

分娩来不及进医院怎么办



如果孕妈妈还没有出发，就快要生了，就不要勉强去医院了，最好待在家里，以免将胎宝宝生在路上受到感染或损伤。

如果真的要家里分娩，要先打电话给 120，说明情况，请求派医护人员到家里协助分娩。如果医护人员还没到就已经生出来了，注意不要自行剪断脐带。因为如果剪脐带的剪刀消毒不彻底，很容易造成细菌感染。

还有，万一只有孕妈妈一个人在家，打完 120 后记得去把家门打开，以免医护人员到来时，孕妈妈因为疼痛打不开门，耽误时间。

如果分娩顺利，已经出生，也不要就此留在家里，应该随救护车去医院处理胎盘和新生儿。胎盘的处理很重要，一旦处理不当，很容易造成大出血，危及生命。而且孕妈妈也需要做一个全面的检查。





五步拉梅兹呼吸法让你顺利分娩

步骤	注意	具体方法
第一步：胸部呼吸	胸部呼吸是一种不费力且舒服的减痛呼吸方式	孕妈妈可以感觉到子宫每 5~20 分钟收缩一次，每次收缩 30~60 秒。孕妈妈学习由鼻子深深吸一口气，随着子宫收缩就始吸气、吐气，反复进行，直到阵痛停止再恢复正常呼吸。
第二步：“嘶嘶”轻浅呼吸法	随着子宫开始收缩，采用胸式深呼吸，当子宫强烈收缩时，采用浅呼吸法，收缩开始减缓时恢复深呼吸	此时宫颈开至 3~7 厘米，子宫的收缩变得更加频繁，每 2~4 分钟就会收缩一次，每次持续 45~60 秒。要让自己的身体完全放松，眼睛注视着同一点。孕妈妈用嘴吸入一小口空气，保持轻浅呼吸，让吸入及吐出的气量相等，呼吸完全用嘴呼吸，保持呼吸高位喉咙，就像发出“嘶嘶”的声音。
第三步：喘息呼吸法	练习时由连续 20 秒慢慢加长，直至一次呼吸练习能达到 60 秒	当子宫开至 7~10 厘米时，孕妈妈感觉到子宫每 60~90 秒钟就会收缩一次，这已经到了产程最激烈、最难控制的阶段了。孕妈妈先将空气排出后，深吸一口气，接着快速做 4~6 次的短呼气，感觉就像在吹气球，也可以根据子宫收缩的程度调节速度。
第四步：哈气运动	练习时由一次呼吸练习持续 45 秒慢慢加长至一次呼吸练习能达到 90 秒	进入第二产程的最后阶段，孕妈妈想用力将婴儿从产道送出，但是此时医师要求不要用力，以免发生阴道撕裂，等待宝宝自己挤出来。阵痛开始，孕妈妈先深吸一口气，接着短而有力地哈气，如浅吐 1、2、3、4，接着大大地吐出所有的“气”，就像在吹一样很费劲的东西。孕妈妈学习快速、连续以喘息方式急速呼吸如同哈气法。
第五步：用力推	直到不想用力为止，练习时每次需达 90 秒	此时宫颈全开了，助产师也要求产妇在即将看到婴儿头部时，用力将婴儿娩出。孕妈妈下巴前缩，略抬头，用力使肺部的空气压向下腹部，完全放松骨盆肌肉。需要换气时，保持原有姿势，马上把气呼出，同时马上吸满一口气，继续憋气和用力，直到宝宝娩出。当胎头已娩出产道时，孕妈妈可使用短促的呼吸来减缓疼痛。



分娩时如何用力

分娩时用力的方向性

分娩中的用力有严格的方向性，用力形成的腹压必须顺着产道的方向才有用，否则毫无意义。用力方向是否正确很好确定：将手掌放在肛门附近，然后用力，如果方向正确，手掌就会被向前推；如果不正确，手掌就毫无感觉。另外，正确的用力方法，力量十分均衡，如果只感觉手掌的前半部或后半部受推挤，就表示方法错误，需要重新调整。

怀孕日记



分娩时新妈妈大叫大喊，会加速体力消耗，阻碍宫颈口的扩张和胎宝宝的下降。

产妇要对分娩有个正确的认识，抓紧宫缩间歇休息，保证身体有足够的体力。如果镇痛非常难受时，可以通过深呼吸、按摩等方式缓解疼痛，或者提醒自己，自己这样疼痛是为了让宝宝更健康，以此来提高自身的耐痛能力。

分娩时用力的有效性

分娩时用力是随着宫缩走的，1次宫缩持续1分钟，在这1分钟里最少要用力3次，才能比较有效。产程越长，耗力越大，有效用力就显得很重要。用力时避免出现下列情况：

1. 只有腹部或面颊鼓起。这是吸满气后，没有暂时停止呼吸就开始用力，或是把停止的气送进腹部或面颊导致的。
2. 身体向上或向下滑。分娩时双手需要抓住床头栏杆，如果双手抓握高度不对或用力过猛就会造成这种情形。需要调整：向上滑时，将双手稍微向下移；向下滑时上移。反复调整，就可以找到合适的高度，同时要减弱手腕的力量。
3. 脊背挺起。这是下腹部用力过度，或吸气时动用整个胸部想吸足气所造成的。
4. 臀部浮起。说明重心过分放在双脚，需平均分配。
5. 用力无法持久。吸足气后没有暂时停止就马上用力，用力自然无法持久。

合适的待产姿势有利于缩短产程



待产姿势



站着趴在枕头上



坐位



坐在椅子上，双手
受到支撑



趴在大球上



坐在大球上

分娩姿势

一条腿放在
躺椅上，另
一条腿支撑
起来



最常用的分
娩姿势



顺产必知三个关键阶段



自然分娩被分为三个阶段，叫做“三大产程”。

第一产程：宫颈开口期，指子宫闭合至开到10厘米左右的阶段，可以持续24小时。

第二产程：分娩期，指从子宫颈口全开到胎宝宝娩出的阶段，一般需1小时左右，不超过2小时。

第三产程：娩出期，指从胎宝宝娩出到胎盘娩出的阶段，需6~30分钟。

第一产程：宫颈开口期



产程开始前的宫颈口



宫颈口已经开始打开



宫颈口继续打开

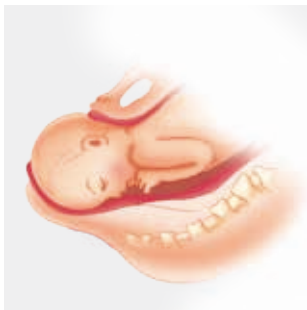


宫颈口开始缩回



宫颈口完全缩回，宝宝的头开始进入阴道

第二产程：分娩期



宝宝的头娩出，脖子抵达阴蒂



宝宝头娩出，可以看到外阴



宝宝头娩出，会阴出现松弛

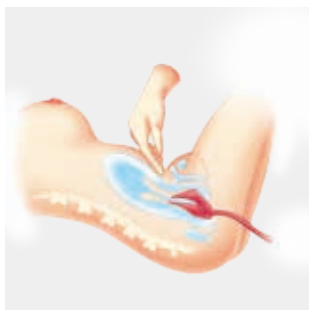


宝宝的头完全娩出外阴

第三产程：娩出期



宝宝娩出后，胎盘的位置



医生按压腹部和子宫，加速胎盘的排出

怀孕日记



分娩时子宫会进行间歇的宫缩，如果此时肠道中有粪便或尿液，会直接影响子宫的收缩程度，延长产程，且胎宝宝长时间压迫膀胱，会导致产妇分娩时将大便、尿液和胎宝宝一起娩出，这样就会增加阴道和胎宝宝的感染率。所以临产前产妇要定时大小便，保证肠道、膀胱处于空虚状态。

顺产的疼到底有多疼



很多待产的孕妈妈都会关注一些孕产的论坛、贴吧，去了解“生孩子到底有多疼”的问题，得到的回答大多就是一个：生孩子太疼了。但事实上，生孩子是一件值得回味很久的“痛并快乐着”的事情。

分娩痛到底是怎么回事

分娩的疼痛一般是缓慢袭来的，虽然很痛，但大多是在孕妈妈可以承受的范围内的。

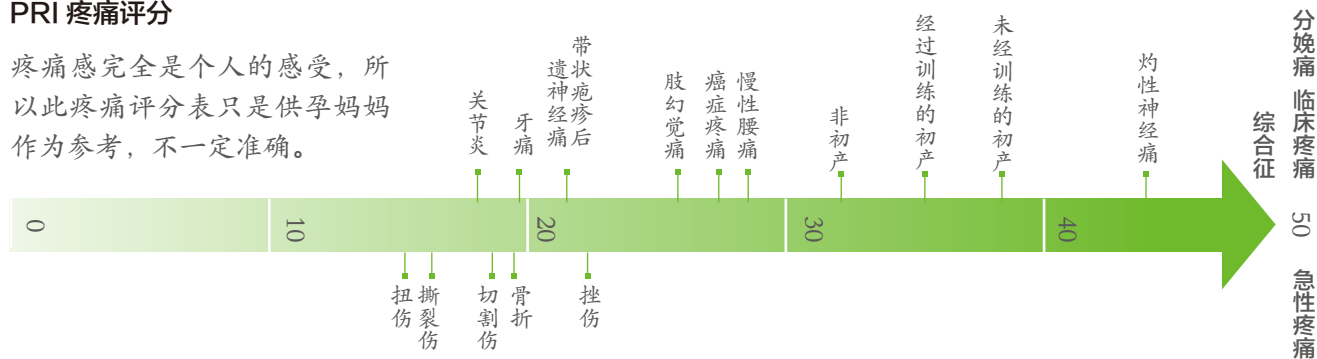


PRI 疼痛评分示意图让你对分娩痛明明白白

分娩时的每一次宫缩都是揪心的镇痛，但是这种痛究竟是什么程度的呢？下面我们通过一张示意图告诉你。

PRI 疼痛评分

疼痛感完全是个人的感受，所以此疼痛评分表只是供孕妈妈作为参考，不一定准确。





缓解分娩痛的方法，让你心中有数

■ 音乐放松

在生产过程中，利用音乐作为吸引注意力的工具将会取得非常好的效果。准备好 CD 播放机和常听的曲子，在生产时播放，会调节你的呼吸。

■ 呼吸放松法

根据宫缩的不同阶段做有规律的吸气、呼气动作，可以帮助孕妈妈放松精神，缓解分娩疼痛。孕妈妈可以提前练习。

1. 深呼吸：吸气时你会感到肺最下部充满空气，肋下部向外和向上扩张，随之而来的是缓慢而深沉地将气呼出。深呼吸会产生一种镇静效果，在子宫收缩开始和结束时做深呼吸是最理想的。

2. 浅呼吸：嘴唇微微开启，吸入空气，然后轻吹气。只用肺上半部，像吹熄小蜡烛一样，不需太用力。这种浅呼吸约 10 次之后需做 1 次深呼吸，之后再做 10 次，当子宫收缩达到高点时可采用浅呼吸。

3. 浅表呼吸：在阵痛频繁时，最容易和最有用的方法就是进行浅表呼吸，类似于喘气。为了防止换气过度，可在喘息 10~15 次后屏住呼吸，默数 5 下。

■ 想象放松

在分娩中进行积极的想象可加强放松效果，想象当你呼气时，疼痛通过呼出的气息离开你的身体；想象你的子宫柔软而有弹性，这对顺利分娩很有利。

■ 触摸放松

这种方法需要准爸爸的配合，准爸爸应该能够确定你身体正在用力的部位，并且触摸这一紧张区域，使你的注意力集中在那儿。由于信息的反馈是触摸放松成功的关键，因此你们可以互相探讨彼此的感受，这是很重要的。

■ 按摩放松

按摩和触摸都可以让你缓解疼痛，放松身心。分娩初期你可能需要轻柔的指尖触摸，分娩中晚期，有力的挤压或按摩、冷敷以及热敷都会使疼痛的信号在通往大脑的传递途中受到抑制或削弱。

顺产转剖宫产——生产的特殊情况



什么情况下要选择剖宫产分娩

剖宫产不是分娩的第一选择，但是当孕妈妈遇到下面的情况就采取剖宫产了。

■ 胎宝宝

胎宝宝过大，导致孕妈妈的骨盆无法容纳胎头。

胎宝宝出现宫内缺氧，或者分娩过程中缺氧，短时间内不能顺利分娩。

胎位异常，如横位、臀位，尤其是胎足先入盆、持续性枕后位等。

产程停滞，胎宝宝从阴道娩出困难。

■ 孕妈妈

骨盆狭窄或畸形的。

有软产道的异常，如子宫发育不良、子宫脱垂。

患严重的妊娠高血压疾病，无法承受自然分娩的。

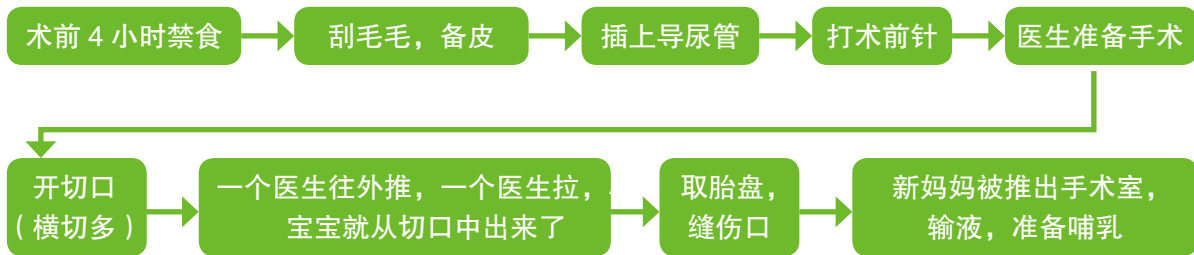
高龄产妇。

前置胎盘或胎盘早剥。

有严重的妊娠并发症，如并发心脏病、糖尿病、慢性肾炎等。

有多次流产史或不良产史的孕妈妈。

剖宫产的全过程



剖宫产后的注意事项

■ 注意休息

由于手术创伤及麻醉药物的作用，产妇术后会极度疲劳，此时要注意休息，不要和他人过多交谈。

■ 采取去枕平卧位

手术后 6 小时内麻醉尚未消失，可先取去枕平卧位，在麻醉消失后，可活动时，宜采取侧卧位，使身体和床成 20~30° 角，这个姿势可以减轻对切口的震动和牵拉痛。

■ 术后早活动

通常术后 24 小时，拔掉尿管，即可下床走动了，这样能促进肠蠕动，防治肠粘连，并利于恶露的排出。

■ 不要立即进食

术后 6 小时内应禁食，6 小时后可慢慢进一些免糖奶的半流食，排气后即可正常饮食。

■ 注意观察恶露情况

术后血性恶露自阴道排出，量与月经量差不多。若阴道流血过多，应及时通知医生。



产后，新妈妈和宝宝尽早接触，既可以促进乳汁分泌，还能增进母子间感情。

■ 注意避孕

如新妈妈还准备生宝宝，最好等 2 年以上。一旦意外怀孕，人工流产对身体危害极大。因此，剖宫产的新妈妈要注意避孕。

■ 预防感染

由于手术创伤及体力消耗，产妇术后体质虚弱，抵抗力较弱，因此要注意卫生，避免感染或受凉。

■ 克服刀口痛，母乳喂养

剖宫产后鼓励尽早喂母乳，让宝宝趴在妈妈的怀中早接触、早开奶、早吸吮。

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396；(010) 88258888

传 真：(010) 88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路173信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036